

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan temuan penelitian mengenai hubungan kontrol diri dengan kecanduan media sosial TikTok pada ibu rumah tangga di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri ibu rumah tangga di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 60,45. Hal ini menunjukkan bahwa para ibu rumah tangga memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan diri, namun belum mencapai tingkat optimal. Mereka sudah memiliki kesadaran terhadap perilaku dan tanggung jawabnya, tetapi masih kurang konsisten dalam mengelola emosi, menahan dorongan, serta mengatur penggunaan waktu, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial. Dengan demikian, diperlukan peningkatan dalam kemampuan pengendalian diri agar para ibu rumah tangga dapat lebih efektif dalam mengatur perilaku, mengambil keputusan secara bijak, dan menjalankan peran sehari-hari dengan lebih seimbang dan produktif.
2. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan media sosial TikTok pada ibu rumah tangga di Kampung Simayeng, Desa Sindangmandi, Kecamatan Baros, Kabupaten Serang berada pada kategori rendah dengan skor rata-rata 50,11. Temuan ini menunjukkan bahwa para ibu rumah tangga umumnya mampu menggunakan aplikasi TikTok secara wajar dan tidak berlebihan. Mereka dapat mengendalikan waktu serta frekuensi penggunaan media sosial tersebut, sehingga tidak mengganggu aktivitas maupun tanggung jawab sehari-hari. Meskipun demikian, tetap diperlukan kesadaran dan pengawasan diri agar penggunaan TikTok tidak meningkat hingga menimbulkan dampak negatif terhadap produktivitas dan kehidupan sosial mereka.
3. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar -0,589 dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang cukup kuat antara variabel kontrol diri dan kecanduan media sosial TikTok pada ibu rumah tangga. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menandakan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik, sehingga dapat dipastikan bahwa hubungan yang ditemukan bukan terjadi secara kebetulan. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh ibu rumah tangga, maka semakin rendah tingkat kecanduan mereka terhadap media sosial TikTok, dan sebaliknya. Hal ini membuktikan bahwa kontrol diri berperan penting dalam memengaruhi tingkat kecanduan media sosial TikTok pada ibu rumah tangga di Kampung Simayeng, Desa Sindangmandi, Kecamatan Baros, Kabupaten Serang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi ibu rumah tangga

Diharapkan para ibu rumah tangga di Kampung Simayeng Desa Sindangmandi Kecamatan Baros Kabupaten Serang dapat meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan diri, khususnya dalam mengatur waktu dan aktivitas penggunaan media sosial seperti TikTok. Penguatan kontrol diri dapat dilakukan dengan menetapkan prioritas kegiatan, mengelola emosi dengan baik, serta membatasi waktu penggunaan media sosial agar tidak mengganggu tanggung jawab keluarga dan aktivitas sehari-hari.

2. Bagi keluarga dan lingkungan sekitar

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan serta pengawasan yang positif terhadap penggunaan media sosial oleh ibu rumah tangga. Suami dan anggota keluarga lain dapat membantu menciptakan lingkungan yang kondusif agar ibu rumah tangga lebih fokus pada kegiatan yang produktif dan tidak mudah terpengaruh oleh penggunaan media sosial yang berlebihan.

3. Bagi pemerintah desa atau pihak terkait

Pemerintah desa atau lembaga masyarakat dapat menyelenggarakan kegiatan penyuluhan atau pelatihan yang berkaitan dengan literasi digital, manajemen waktu, serta penguatan kontrol diri. Kegiatan tersebut diharapkan dapat membantu masyarakat, khususnya ibu rumah tangga, dalam memanfaatkan media sosial secara bijak dan produktif.