

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang bertujuan untuk menengetahui peenerapan terapi *self control* terhadap kecanduan *gadget*. dapat disimpulkan terdapat perubahan secara perlahan terhadap 3 responden remaja yaitu

1. Kecanduan remaja sebelum diterapkannya penerapan terapi *self control* yaitu pada Remaja I (Tn.K) sebelum penerapan terapi didapatkan skor 35 (kecanduan *gadget* sedang) dengan skor *self control* 61 (*self control* tinggi). Remaja II (Tn.H) sebelum penerapan terapi didapatkan skor 36 (kecanduan *gadget* sedang) dengan skor *self control* 59 (*self control* rendah). Dan Remaja III (Nn.T) sebelum penerapan terapi didapatkan skor 32 (kecanduan *gadget* sedang) dengan skor *self control* 60 (*self control* tinggi).
2. Kecanduan remaja setelah diterapkannya penerapan terapi *self control* yaitu pada Remaja I (Tn.K setelah dilakukan terapi menjadi skor 30 (kecanduan *gadget* sedang) dengan skor *self control* 63 (*self control* tinggi). Remaja II (Tn.H) setelah dilakukan terapi menjadi 31 (kecanduan *gadget* sedang) dengan skor *self control* 60 (*self control* tinggi). Dan Remaja III (Nn.T) setelah dilakukan terapi menjadi 22 (kecanduan *gadget* sedang) dengan skor *self control* 61 (*self control* tinggi).

3. Sebelum penerapan terapi *self control* didapatkan nilai mean kecanduan *gadget* 34,3 dan setelah dilaksanakan penerapan terapi *self control* didapatkan nilai mean 27,6 sehingga terjadi selisih 6,7 yang artinya terdapat penurunan kecanduan *gadget* setelah dilakukannya penerapan terapi *self control*. dimana terdapat penurunan kecanduan *gadget* disertai peningkatan *self control*. Dengan meningkatnya *self control* dan komitmen diri dapat membantu dalam kecanduan *gadget* secara perlahan

## **B. Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan

Terapi *self control* dapat dijadikan sebagai masukan, saran, referensi, dan acuan dalam kemajuan ilmu keperawatan. Dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh institusi.

2. Bagi Tempat Penelitian

Terapi *self control* dapat dijadikan sebagai salah satu metode terhadap kecanduan *gadget* pada remaja.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Terapi *self control* dapat dijadikan bahan informasi atau rujukan untuk menjadi bahan pertimbangan dalam memilih model keperawatan yang tepat dalam menangani kecanduan *gadget* pada remaja.