

## **BAB VI**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dalam hasil penelitian dan pembahasan di BAB V, serta setelah peneliti melakukan penelitian “Gambaran Intensitas Penggunaan *Gadget* dan Kontrol Diri Pada Remaja di SMA Al – Ghazaly Kota Bogor”, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Karakteristik usia remaja rata – rata 16 tahun, jenis kelamin perempuan, rata – rata seringnya membuka *gadget* didominasi setiap beberapa jam dan rata – rata durasi bermain *gadget* didominasi  $\geq 3$  jam.
2. Penelitian ini terdapat remaja pengguna *gadget* memiliki intensitas penggunaan *gadget* tinggi.
3. Penelitian ini terdapat remaja yang memiliki kontrol diri rendah.

#### **B. Rekomendasi**

Dari hasil yang tersaji dalam penelitian, maka peneliti menyampaikan berbagai rekomendasi bagi pihak – pihak terkait sebagai berikut :

1. Peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian yang masih berkaitan dengan intensitas penggunaan *gadget* dan kontrol diri pada remaja. Dan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

## 2. Bagi Institusi Keperawatan Bogor

Diharapkan bagi institusi pendidikan khususnya prodi Keperawatan Bogor dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan bacaan dan diharapkan institusi dapat menambah lagi sumber bacaan terbitan baru mengenai intensitas dan kontrol diri pengguna *gadget*.

## 3. Institusi Pendidikan

Diharapkan untuk pihak Institusi Pendidikan SMA Al – Ghazaly Kota Bogor, data penelitian yang diambil dapat dijadikan sebagai informasi mengenai gambaran intensitas penggunaan *gadget* dan kontrol diri pada remaja di SMA Al – Ghazaly Kota Bogor. Diharapkan juga bagi pihak sekolah agar lebih diingatkan mengenai waktu dan mengontrol diri untuk penggunaan *gadget* pada remaja sedari dini agar remaja lebih mengetahui pentingnya untuk mengontrol diri dan mengatur waktu penggunaan *gadget*.