

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat regulasi diri dengan adiksi *smartphone* pada siswa SMKN 1 Purwokerto. Semakin rendah tingkat regulasi diri maka semakin tinggi tingkat adiksi *smartphone* dan semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat adiksi *smartphone*.

A. Saran

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi responden akan pentingnya regulasi diri dalam menghadapi era digital. Responden diharapkan dapat mulai belajar mengontrol diri sendiri, mengatur waktu penggunaan *smartphone*, serta memprioritaskan kegiatan belajar dan interaksi sosial secara langsung.

2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat mengadakan pendidikan karakter atau pelatihan keterampilan pengendalian diri kepada siswa dengan konseling rutin, pelatihan manajemen waktu, atau *workshop* literasi digital. Sekolah juga dapat secara aktif mengawasi perilaku penggunaan *smartphone* siswa, baik di dalam sekolah maupun selama kegiatan pembelajaran online dan menggunakan pendekatan yang bersifat edukatif dan mendukung agar siswa merasa didampingi dan tidak diawasi secara represif.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini hanya menggunakan metode kuantitatif dengan uji chi-square. Peneliti di masa mendatang disarankan menggunakan metode kualitatif atau campuran untuk mengidentifikasi faktor-faktor psikologis tambahan yang dapat memengaruhi kecanduan *smartphone* serta mempertimbangkan variabel lain seperti stress akademik, dukungan sosial, atau gaya pengasuhan.

