

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya, maka pada bab ini penulis akan menuliskan kesimpulan untuk menjawab pertanyaan pada rumusan masalah penelitian. Penelitian dengan judul "Komunikasi Intrapersonal Remaja dalam Mencegah Kecanduan Smartphone untuk Menjaga Kesehatan Mental" ini memiliki kesimpulan sebagai berikut :

1. Empat tahapan komunikasi intrapersonal sensasi, persepsi, memori, dan berpikir terjadi oleh seluruh informan dan dapat membantu remaja dari kecanduan *smartphone*, namun hal tersebut dapat terjadi jika setelah berkomunikasi dengan diri sendiri remaja memutuskan untuk menghentikan penggunaan *smartphone* nya.
2. Remaja mampu menjaga kesehatan mentalnya setelah menghadapi masalah kecanduan *smartphone*, namun hal tersebut hanya dapat terjadi jika diri remaja menyadari pengaruh kecanduan *smartphone* pada mentalnya dan hanya jika kemudian remaja memutuskan untuk menghentikan penggunaan *smartphone* nya setelah menyadari pengaruh kecanduan mental tersebut.

5.2 Saran

Selama penelitian berlangsung peneliti mendapatkan banyak sekali ilmu yang baru untuk mengembangkan diri peneliti, namun peneliti juga menyadari akan ada nya hal yang masih kurang dalam penelitian ini. Kekurangan dalam penelitian ini harus diketahui oleh pembaca, maka peneliti menyajikan saran penelitian untuk membantu pembaca mengetahui keadaan dan kendala penelitian yang terjadi. Selain itu saran ini akan

berguna bagi penulis selanjutnya yang akan meneliti hal atau topik terkait penelitian ini untuk dapat pengetahuan baru dan tidak mengulangi kesalahan penelitian ini. Berikut saran praktis dan teoritis yang peneliti berikan :

1. Saran Praktis

Komunikasi intrapersonal atau komunikasi kepada diri sendiri bisa menjadi cara bagi remaja untuk menghentikan dirinya berhenti bermain *smartphone* sehingga remaja bisa terhindar dari bahaya masalah mental, namun langkah pertama yang harus remaja lakukan supaya bisa berhenti bermain *smartphone* adalah dengan menyadari penggunaan *smartphone* nya yang berlebih telah berpengaruh kepada masalah mental nya. Peneliti berharap remaja menyadari pengaruh *smartphone* bagi kesehatan mental nya dan supaya remaja bisa mengisi waktunya dengan hal lebih positif supaya memori baik nya saat tidak bermain *smartphone* bisa menurunkan aktivitas penggunaan *smartphone* yang terus menerus.

2. Saran Akademis

Peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya mencoba mencari data menggunakan metode wawancara dengan memberikan pertanyaan lebih kepada contoh situasi, misalnya diberikan situasi masalah komunikasi di awal wawancara kepada informan supaya informan bisa membayangkan kejadian dan apa yang akan informan komunikasikan dengan dirinya sendiri.