BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan teknik *self management* untuk mereduksi tingkat kecanduan media sosial pada siswa di SMA Negeri 1 Adipala, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada saat *pretest*, tingkat kecanduan media sosial pada siswa dalam kelompok eksperimen 31 responden atau 100% siswa dan kelompok kontrol terdapat 30 responden atau 97% pada kategori tinggi. Setelah diberikan *treatment*, tingkat kecanduan media sosial kelompok eksperimen 31 responden atau 100% siswa mengalami penurunan ke kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol tidak terdapat penurunan yang signifikan dengan 28 responden atau 90% tetap dalam kategori tinggi.
2. Terdapat pengaruh penerapan teknik *self management* terhadap kecanduan media sosial siswa SMA. Kecanduan media sosial dapat mempengaruhi hubungan sosial, Kesehatan, kualitas tidur, hingga produktivitas. Dengan diberikan *treatment* teknik *self management*, tingkat kecanduan media sosial menurun signifikan dari kategori tinggi ke sedang.
3. Hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* secara signifikan diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang dihitung (0,000) lebih kecil daripada α (0,05). Uji t bernilai yaitu -59,35 dan -22,57 dengan nilai t tabel yaitu 1,6972. Dengan demikian nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel

sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan terdapat perbedaan kecanduan media sosial antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada siswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* merupakan strategi yang efektif dalam mereduksi kecanduan media sosial pada siswa. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman dan penerapan teknik *self management* sebagai upaya untuk mengatasi kecanduan media sosial pada tingkat sekolah menengah atas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, kami mengajukan saran-saran berikut:

1. Bagi konselor di sekolah, disarankan untuk menerapkan teknik *self management* kepada siswa karena telah terbukti efektif dalam mereduksi tingkat kecanduan media sosial.
2. Bagi siswa, disarankan untuk secara konsisten menerapkan teknik *self management* tidak hanya di lingkungan sekolah, tetapi juga dalam lingkungan non-formal seperti di rumah dan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan penting dalam merancang program bimbingan pribadi yang efektif untuk mengatasi masalah kecanduan media sosial di SMA Negeri 1 Adipala.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan lebih lanjut teknik *self management* dengan mengaitkan variabel terikat lainnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Proses pelaksanaan teknik *self management* yang dilakukan oleh peneliti tidak terlepas dari beberapa keterbatasan yang dihadapi. Kendala-kendala ini perlu diperhatikan dalam mengevaluasi hasil penelitian.

1. Keterbatasan waktu penelitian. Peneliti hanya memiliki 3 pertemuan layanan dengan jumlah siswa yang terbagi dari beberapa kelompok secara bergantian untuk melaksanakan penelitian ini, yang terbilang cukup singkat mengingat proses konseling membutuhkan waktu yang tidak sedikit.
2. Sulitnya menentukan jadwal konseling karena beberapa siswa memiliki kegiatan organisasi dan kegiatan di luar sekolah yang berbeda-beda. Hal ini menjadi kendala dalam menentukan jadwal pertemuan selanjutnya.
3. Keterbatasan peneliti pada penggunaan skala tingkat kecanduan media sosial, karena adanya siswa yang melihat jawaban temannya dalam mengisi instrumen.
4. Penelitian ini hanya terbatas pada SMA Negeri 1 Adipala, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan. Peneliti menyarankan agar penelitian ini dapat digeneralisasikan maka untuk penelitian selanjutnya yang mengampil topik sejenis dapat meneliti pada sampel lain yang sejenis.