

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan secara umum gambaran adiksi media sosial pada remaja kelas IX SMAN 4 Tasikmalaya berada pada kategori ringan sebanyak 40 %, dengan jumlah siswa 92 orang. Kemudian siswa yang memiliki adiksi media sosial pada kategori berat sebanyak 8 % atau 19 orang 2 diantaranya akan diberikan intervensi konseling berorientasi hipnosis untuk mereduksi adiksi media sosial yang dimilikinya.

Terdapat 5 inti proses konseling berorientasi hipnosis yang dilakukan untuk mereduksi adiksi media sosial pada remaja. Dimulai dari meningkatkan motivasi untuk terjadinya perubahan pola perilaku dalam menggunakan media sosial. Kemudian membantu konseli untuk mengenal bagian negatif yang ada dalam dirinya yang selalu menghambat konseli untuk berubah. Selanjutnya mengenal bagian positif yang ada dalam diri konseli yang dapat membantu dan mendukung konseli untuk terjadinya perubahan. Selanjutnya, membantu konseli agar dapat mengendalikan dirinya dalam menggunakan media sosial yang berlebihan dengan memfokuskan pikirannya pada sebuah kesuksesan. Dan terakhir, membantu konseli untuk membuat sebuah *anchor* untuk menghindari terjadinya kekambuhan dalam penggunaan media sosial yang berlebihan pada konseli yang dapat dijadikan sebagai stimulus untuk mengendalikan diri dalam penggunaan media sosial.

Dilihat dari hasil intervensi konseling berorientasi hipnosis yang diberikan kepada siswa yang memiliki adiksi media sosial dapat disimpulkan bahwa konseling berorientasi hipnosis efektif dalam mereduksi adiksi media sosial pada siswa. Konseling berorientasi hipnosis berhasil menurunkan skor adiksi media sosial dari tinggi menjadi lebih rendah. Hal ini dapat dilihat dari *trend* pada grafik skor adiksi media sosial, analisis grafik pada fase *baseline* (A1), fase intervensi (B), dan fase *baseline* (A2). Selain itu berdasarkan hasil perhitungan *Percentage Non-overlapping Data* (PND) bahwa interpretasinya menunjukkan konseling berorientasi hipnosis terbukti sangat efektif dengan persentase 100 % dalam mereduksi adiksi media sosial pada konseli AP, dan menunjukkan bahwa konseling berorientasi

hipnosis terbukti efektif dengan persentase 80 % dalam mereduksi adiksi media sosial pada remaja konseli NSS. Selain itu hasil evaluasi dari setiap sesinya menunjukkan hasil yang signifikan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang intervensi konseling berorientasi hipnosis didapatkan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah agar memberikan dukungan dan fasilitas yang memadai dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa menurunkan perilaku mereduksi adiksi media sosialnya dan membuat peraturan mengenai batasan penggunaan *gadget* dan media sosial ketika berada di lingkungan sekolah.

2. Bagi Konselor

Bagi konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah dapat memberikan pelayanan kepada siswa dengan memberikan layanan konseling individual untuk menurunkan perilaku adiksi media sosial siswa.

3. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan untuk mampu mengontrol dirinya dalam penggunaan media sosial sehingga tidak mengganggu aktivitas kegiatannya dan lebih memperhatikan lingkungan sekitarnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan memperluas subjek penelitian seperti ke jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Universitas, memperbanyak jumlah subjek penelitian dengan mengambil subjek dari sekolah yang berbeda tetapi jenjang yang sama (satu kecamatan) agar lebih banyak variasi dalam penelitiannya, dan melakukan riset kualitatif.