

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X di SMK Negeri Pancatengah cenderung memiliki tingkat adiksi media sosial yang tinggi. Mayoritas siswa menghabiskan banyak waktu di platform media sosial dan mengabaikan aktivitas sehari-hari. Aspek yang paling mendominasi adiksi media sosial adalah toleransi, diikuti oleh kembali ke kebiasaan lama (relapse) dan gejala penarikan diri (withdrawal symptom). Adiksi media sosial dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental dan produktivitas siswa. Terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat adiksi media sosial antara siswa laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, perlunya layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk mereduksi tingkat adiksi pada siswa. Selain itu, penting untuk memberikan pendidikan dan dukungan kepada siswa serta melibatkan keluarga dan sekolah dalam mengatasi masalah adiksi media sosial.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Rancangan program mampu dimasukan menjadi program baku serta dapat diterapkan pada proses layanan bimbingan dan konseling disekolah.
2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan tindakan kuratif dengan mengujikan teknik konseling Cognitive Behavioral Therapy untuk mereduksi adiksi media sosial.
 - b. Membuat prosedur konseling Cognitive Behavioral Therapy untuk mereduksi adiksi media sosial dengan lebih terperinci
 - c. Serta pengambilan sampel yang lebih beragam untuk menggambarkan adiksi media sosial secara umum dan menyeluruh