

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan secara umum gambaran adiksi media sosial pada siswa kelas XI SMPN 1 Singaparna berada pada kategori ringan. Kemudian siswa yang diberi intervensi konseling *motivational interviewing* ialah siswa dengan kategori adiksi media sosial sedang sebanyak 2 orang dan kategori parah sebanyak 1 orang.

Pada proses konseling *motivational interviewing* terdapat 6 inti proses konseling yang dilakukan dalam mereduksi adiksi media sosial pada remaja. Dimulai dari sesi 1 konselor mengeksplorasi tentang seberapa pentingnya perubahan bagi diri konseli dan kepercayaan diri konseli pada dirinya sendiri tentang perubahan perilaku. Kemudian, pada sesi 2 konselor membantu mengeksplorasi ambivalensi yang muncul dengan menyadari ketidaksesuaian antara nilai dan tujuan dengan perilaku saat ini dan juga pada sesi ini konselor memahami dan menerima ambivalensi yang muncul tanpa menghakimi konseli. Pada sesi 3 konselor mendukung efikasi diri konseli dengan membantu konseli untuk mengidentifikasi dan mengeksplorasi keterampilan, kekuatan, dan sumber daya yang dimiliki konseli untuk dapat membantu perubahan perilaku yaitu mengontrol penggunaan media sosial. Pada sesi 4 membantu konseli mengenali kemungkinan cara untuk berubah serta memunculkan dan memperkuat “*change talk*” atau pembicaraan perubahan dari diri konseli. Kemudian pada sesi 5 konselor membantu konseli untuk persiapan perubahan. Konselor membantu konseli mempertimbangkan pro dan kontra untuk berubah dan tidak berubah. Dan pada sesi terakhir sesi 6 konseli membuat keputusan, dan mencegah adanya kekambuhan perilaku sesudah sesi konseling.

Dilihat dari hasil intervensi konseling *motivational interviewing* yang diberikan pada remaja yang memiliki perilaku adiksi media sosial dengan kategori parah, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling *motivational interviewing*

terbukti efektif dalam mereduksi adiksi media sosial. Hal ini ditunjukkan adanya penurunan trend pada grafik skor adiksi media sosial baik pada analisis pada fase pertama yaitu Baseline (A1), fase kedua yaitu intervensi (B) dan fase ketiga yaitu Baseline (A2). Selain itu, berdasarkan hasil hitung berdasarkan hasil *hitung Nonoverlap of All Pairs* (NAP), bahwa interpretasinya menunjukkan bahwa intervensi konseling *motivational interviewing* efektif dalam mereduksi adiksi media sosial pada siswa dengan hasil kategori kuat pada ketiga konseli. Hasil evaluasi dari setiap sesi menunjukkan bahwa ketiga konseli tersebut mengalami perubahan yang cukup signifikan pada dirinya jika dibandingkan dengan sebelum diberikannya intervensi konseling *motivational interviewing*.

Sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling *motivational interviewing* efektif dalam mereduksi adiksi media sosial pada remaja.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang intervensi konseling *motivational interviewing* didapatkan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah untuk memberikan dukungan dan fasilitas yang memadai dalam kegiatan bimbingan dan konseling untuk dapat membantu siswa menurunkan perilaku adiksi media sosial serta penelitian ini bisa fokus pada efektivitas program-program edukasi dan kesadaran yang diberikan oleh sekolah dalam mengatasi adiksi media sosial. Dan bagi pihak sekolah dapat melakukan strategi pengolaan waktu yang efektif untuk mengurangi adiksi media sosial kalangan siswa dengan cara membuat peraturan mengenai pembatasan penggunaan *gadget* dan media sosial ketika berada di lingkungan sekolah.

2. Bagi Konselor

Bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah dapat merancang program pencegahan adiksi media sosial dengan memberikan bimbingan klasikal sebagai upaya preventif mengenai penggunaan media sosial dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor risiko dan tanda-tanda

awal adiksi, mereka dapat memberikan edukasi kepada siswa tentang penggunaan yang bijak dan sehat dari media sosial.

3. Bagi Siswa

Melalui penelitian ini, siswa dapat lebih memahami risiko adiksi media sosial dan dampaknya pada kesehatan fisik dan mental. Sehingga siswa diharapkan dapat mengontrol penggunaan media sosialnya dan lebih terampil dalam menggunakan media sosial dengan bijak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian, seperti jenjang yang lebih tinggi seperti ke jenjang SMA atau Universitas. Serta untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan strategi untuk mengatasi dampak negatif yang mungkin timbul dengan mengkolaborasikan teknik *motivational interviewing* dengan pendekatan konseling yang ada.

