

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul Efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Media Tiktok pada Remaja Madya di Perumahan Taman Cikande, Kecamatan Jayanti, Kabupaten Tangerang dapat disimpulkan sebagai berikut:

Dari hasil penelitian dan perhitungan skor rata-rata bahwa efektivitas Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Kecanduan Sosial Media Tiktok pada Remaja dibuktikan dengan adanya perhitungan sebelum diberikan *treatment* teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok memiliki skor berjumlah 266 setelah diberikan *treatment* mengalami peningkatan ke hal positif yakni memiliki skor yang berjumlah 567. Artinya menunjukkan bahwa adanya peningkatan ke hal positif remaja madya dalam mengurangi kecanduan sosial media tiktok setelah diberikan sebuah *treatment* teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok. Dari hasil perhitungan *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai kecanduan sosial media tiktok. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan menggunakan SPSS versi 26.

Secara keseluruhan pada penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi kecanduan sosial media tiktok. Dengan demikian hasil uji *t paired* menunjukkan perolehan nilai  $t_{hitung}$  sebesar -30,383 dengan signifikansi (2-tailed) 0.000 yaitu  $< 0.05$ . Maka

dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ketika  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka terdapat perubahan ataupun peningkatan hal ini mengandung pengertian bahwa penerapan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan perubahan ke arah positif remaja madya yang mengalami kecanduan sosial media tiktok. Remaja madya yang awalnya memiliki kategori sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi setelah diberikan perlakuan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan skor positif ke arah yang lebih baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan pembahasan hasil penelitian yang telah dipaparkan oleh peneliti diatas, maka penulis menyampaikan beberapa saran-saran diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi remaja madya, remaja madya ini perlu menindak lanjuti dan meningkatkan hasil *treatment* yang telah dilaksanakan selama empat kali pertemuan. Sehingga remaja madya yang kecanduan sosial media tiktok mampu mempertahankan perubahan ke hal positif dalam mengurangi kecandua sosial media tiktok di segala aktifitasnya sehari-hari, dan mampu menerapkan penggunaan tiktok untuk yang lebih bermanfaat.
2. Bagi orang tua, perlu meningkatkan pengawasan dan bimbingan dari orang tua agar remaja madya ini dapat mengontrol dirinya dengan baik dalam menggunakan sosial media tiktok.
3. Bagi lokasi penelitian, lokasi ini diharapkan dapat meningkatkan lingkungan masyarakat yang kreatif dalam membuat kreativitas yang dapat menghasilkan lapangan kerja agar dapat menciptakan remaja-remaja yang bermanfaat dimasa yang akan datang.

4. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melanjutkan penelitian ini, agar penelitiannya lebih efektif dalam menangani kecanduan sosial media tiktok pada remaja madya, dapat menambah durasi penelitian yang lebih lama dari penelitian sebelumnya. Ataupun peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan jenis penelitian kualitatif, maupun kuantitatif eksperimen dengan metode lain seperti true experimental design, quasi experimental design dan lain sebagainya. Selain daripada itu peneliti yang ingin menggunakan lokasi penelitian yang sama juga dapat menangani variabel yang berbeda, seperti menangani kenakalan remaja dibawah umur yang merokok, menangani anak-anak yang kecanduan *gadget* dan lain sebagainya.