

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di desa Mekarsari, kecamatan Rumpin, kabupaten Bogor dengan penerapan layanan logotherapy terhadap kondisi psychological well being remaja pengguna media sosial instagram maka kesimpulannya sebagai berikut:

1. Penggunaan media sosial instagram memberikan pengaruh buruk terhadap kondisi psikologis remaja, terlebih dengan pemakaian waktu yang cukup lama. Timbulnya perasaan-perasaan sedih, gelisah, serta marah lantaran merasa hidupnya cukup berat dan tidak sempurna lain seperti yang dialami oleh orang-orang di media sosial Instagram juga ketidakpercayaan diri, tentunya hal itu menjadi penghambat dalam proses penerimaan diri sehingga tidak tercapainya kesejahteraan psikologis.

2. Peningkatan *psychological well being* pada remaja pengguna media sosial Instagram diupayakan dengan melakukan intervensi-intervensi guna menurunkan intensitas penggunaan media sosial Instagram yang menjadi faktor utama yang mempengaruhi kondisi psikologis remaja pengguna media sosial Instagram.
3. Dalam proses penelitian ini menggunakan logotherapy dengan penerapan 5 teknik yaitu pemahaman diri, bertindak positif, pengakraban hubungan, pengalaman tri-nilai, dan ibadah. Terdapat tiga tahap dalam proses konseling, tahap pertama peneliti melakukan pendekatan terhadap responden, tahap kedua peneliti memberikan pemahaman mengenai makna hidup (*meaning of life*) serta melakukan penerapan terhadap responden dengan menggunakan teknik dalam logotherapy, dan tahap akhir peneliti melakukan tindak lanjut kepada responden.
4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan logotherapy cukup tepat dan efektif terhadap responden

dengan menurunnya penggunaan media sosial Instagram serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## **B. Saran**

### **1. Untuk Remaja**

Untuk remaja khususnya dengan usia 12-21 tahun bijaklah dalam menggunakan media sosial instagram, karena usia remaja merupakan masa peralihan serta masa mencari identitas diri sehingga masih begitu labil dalam mengambil keputusan dan mudah untuk dipengaruhi dari segala arah. Terutama dalam penggunaan media sosial instagram banyak sekali hal-hal yang mengandung unsur sensasi serta eksistensi dengan memperlihatkan kehidupan yang mewah dan meriah, sehingga tak heran jika hal itu menimbulkan perasaan-perasaan tidak sehat bagi pengguna lainnya.

### **2. Untuk Orang Tua**

Orang tua merupakan sosok figur yang sangat berperan terhadap tumbuh dan berkembangnya anak terumaja usia remaja. Dengan memberikan pengawasan

serta arahan dalam bertindak sebagai bentuk dukungan agar proses kiprah anak-anak menuju remaja terarahkan. Dalam penggunaan media sosial instagram tentunya orang tua membatasi akses penggunaan media sosial instagram dengan memberikan waktu yang sekiranya cukup dengan durasi dibawah tiga jam dalam sehari. Kemudian orang tua juga seharusnya ikut berperan dalam proses belajar remaja, dengan memberikan dorongan penuh serta mengarahkan kepada apa yang harus dipelajari dan fokus. Orang tuapun harus memahami masa perkembangan remaja, masa peralihan serta masa mencari identitas diri. Membantu remaja dalam bertindak dan memberikan keputusan yang layak.

### **3. Untuk Masyarakat**

Masyarakat juga berperan penting dalam perkembangan remaja di lingkungan untuk menjalin hubungan yang positif dan akrab. Masyarakat seharusnya peduli terhadap kondisi remaja yang sedang mengalami ketidak harmonisan psikologis. Dengan memiliki hubungan yang positif dan akrab menjadikan remaja

merasa diperlukan dan memerlukan, dihargai dan menghargai, serta dicintai dan mencintai. Namun masih banyak masyarakat yang belum sadar akan pentingnya hubungan yang positif dan akrab terhadap kesejahteraan psikologis terutama bagi remaja yang memang rentan terhadap pengaruh-pengaruh dari luar salah satunya media sosial Instagram sehingga. Permasalahan psikologis bukanlah hal yang dapat disepelekan karena menyangkut tumbuh dan berkembangnya seseorang serta pemahaman terhadap kehidupan.

#### **4. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Layanan logotherapy memiliki cakupan yang sangat luas, sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan pemahaman dan penerapan lebih dalam terhadap kasus-kasus yang berkaitan dengan layanan logotherapy. Selain itu, dalam proses konseling juga dapat dilakukan dengan menggunakan teknik-teknik yang berbeda dalam layanan logotherapy sehingga peneliti jauh lebih mudah dalam proses penerapan serta menyesuaikan dengan kondisi klien.