

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan Tiktok pada remaja awal di Desa Walikukun dapat disimpulkan bahwa:

1. Remaja yang mengalami permasalahan yaitu kecanduan tiktok di Kelurahan Desa Walikukun yang berinisial RJ, WS, KH, AU, dan KR. Mereka mengungkapkan bahwa mereka memiliki dampak dan tingkah laku yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, kelima remaja tersebut tidak dapat mengontrol keinginannya untuk bermain tiktok sehingga muncul beberapa dampak negatif yang remaja rasakan seperti insomnia, cemas, dan merasa tidak nyaman jika tidak membuka aplikasi tiktok. tiga remaja berhasil merubah tingkah lakunya, sedangkan dua remaja belum dapat mengontrol tingkah lakunya.
2. Aktivitas pelaksanaan konseling dengan menerapkan teknik *Self Management* untuk mengurangi kecanduan Tiktok pada lima reamaja yang ada di Desa Walikukun dilakukan dengan langkah-langkah proses konseling yaitu melakukan: identifikasi masalah, *treatment*, serta evaluasi. Dalam pelaksanaan proses konseling dan juga penerapan *treatment*. Peneliti disini menggunakan teknik *Self Management*. Yaitu dengan cara membuat jadwal harian yang harus diisi oleh masing-masing responden. Teknik ini bertujuan untuk mengubah tingkah laku mereka dan

mendorong individu agar mampu mengatur pikiran dan tindakannya sehingga terhindar dari hal-hal yang kurang baik juga supaya lebih bisa mngelola waktunya dengan baik.

3. Hasil dari teknik *Self Management* yang mengalami kecanduan Tiktok pada lima remaja awal kini setelah konseling sedikit demi sedikit mulai mengalami perubahan yang sebelum dilakukannya konseling mereka sulit mengatur waktu, maka setelah melakukan konseling ternyata berdampak positif, karena mereka dapat mampu mengelola waktunya dengan baik.

B. Saran

Penulis menyampaikan beberapa saran yang diajukan yaitu:

1. Bagi Konseli

Penulis mengharapkan agar konseli bisa mengurangi perilaku negatifnya dan mempertahankan serta memperbaiki perilakunya agar dapat menjalankan kehidupannya dengan lebih baik dan menjadi manusia yang taat dalam menjalankan ibadahnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang membahas lebih mendalam tentang teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan tiktok pada remaja awal, dapat menggunakan teori-teori konseling dan teknik konseling lainnya.

