

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait “Pendekatan *Client Centered Counseling* Dalam Mengatasi Kecanduan TikTok Pada Remaja Awal” yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, serta penerapan teknik konseling. Maka, kesimpulannya ialah sebagai berikut:

1. Kalangan remaja merupakan pengguna terbanyak dari aplikasi TikTok, adanya fitur-fitur yang menarik menjadi salah satu alasannya. Namun tidak semua remaja dapat menggunakannya dengan bijak, seperti remaja dalam tahap awal. Apalagi saat kegiatan belajar menjadi daring karena pandemi Covid-19, intensitas mereka bermain TikTok semakin sering dengan alasan bosan. Penggunaan secara berlebihan tentunya dapat mengakibatkan kecanduan. Para remaja mengalami tingkat kecanduan yang berbeda-beda, 3 remaja yaitu SNS, AF, dan NA mengalami kecanduan sedang dengan waktu bermain TikTok sekitar 3-4 jam setiap harinya. Sedangkan MH, mengalami kecanduan ringan dengan waktu bermain TikTok kurang dari 2 jam setiap harinya.
2. Penerapan pendekatan *Client Centered Counseling* untuk remaja awal yang mengalami kecanduan TikTok dapat

dikatakan berhasil. Dalam pelaksanaan konselingnya menggunakan beberapa teknik konseling yaitu *attending*, identifikasi dan penilaian masalah, melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi, dan lain sebagainya. Adapun dalam pendekatan *Client Centered Counseling* ini menggunakan beberapa teknik berupa penerimaan, empati, dorongan, dan sebagainya. Hasil dari pelaksanaan konseling dengan teknik *Client Centered* dapat dilihat pada perubahan sikap dan tingkah laku klien dalam kesehariannya. Setelah mendapat proses konseling, terdapat perubahan pola pikir dan tingkah laku pada tiga dari empat responden. Seperti pada awalnya malas untuk melakukan kegiatan lain, jarang berinteraksi dengan orang lain, dan sering menunda-nunda waktu untuk belajar. Kemudian perilakunya berubah ke arah yang lebih positif serta berpikir rasional. Tetapi ada satu klien yang tidak terlihat perubahannya sama sekali, dikarenakan klien tidak konsisten serta tidak memiliki motivasi dalam melakukan konseling.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dipaparkan di atas, maka penulis mencoba memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Remaja Yang Mengalami Kecanduan TikTok

Peneliti menyarankan kepada para remaja untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial khususnya TikTok, serta

harus pintar membatasi diri dalam menggunakannya. Agar tidak kembali mengalami kecanduan, remaja dapat mengisi waktu luangnya dengan menjalankan hobi atau perbanyak bersosialisasi dengan teman dan keluarga. Selain itu, membersihkan daftar teman atau akun yang diikuti dengan menyisakan akun-akun yang memiliki konten beredukasi juga dapat dilakukan. Sehingga, tetap bisa bermain TikTok dengan melihat konten-konten yang memberikan edukasi.

2. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini dapat menjadi bahan perbandingan dan referensi serta bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian dengan menggunakan pendekatan *Client Centered Counseling*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengumpulan data, sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik serta mendapat hasil penelitian yang lebih lengkap lagi.