

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di wilayah Desa Cimanuk, terkait dengan konseling behavioral dengan teknik self control terhadap remaja yang kecanduan aplikasi TikTok dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Perilaku remaja yang mengalami kecanduan aplikasi TikTok ini remaja yaitu, Merasa senang pada saat menggunakan aplikasi TikTok, sudah ingat waktu dan pekerjaan, sudah tidak sering mengurung diri, Sosialisasi dan interaksi dengan keluarga atau di lingkungan menjadi baik, sudah mampu mengontrol, mengurangi, dan menghentikan penggunaan media sosial, sudah tidak merasa gelisah, dan perasaan tidak stabil sering berubah-ubah secara emosi marah, kesal ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan aplikasi TikTok.

2. Penerapan konseling Behavioral dengan teknik *self control* terhadap remaja dilakukan dengan beberapa tahap antara lain:

a. Tahap Assesmen (*Assesment*)

Pada tahap ini peneliti melakukan pendekatan terhadap responden dengan cara membangun hubungan konseling yang baik dan terpercaya, memperjelas dan mendefinisikan masalah, membuat penaksiran dan penjajakan, serta menegosiasikan kontrak pertemuan dengan responden. Pada tahap ini peneliti bertanya latarbelakang responden dan masalah yang sedang dihadapi, asesmen dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran responden, yang dapat digali dari asesmen yaitu, tingkahlaku, analisis situasi, analisis *self control*, analisis hubungan sosial

b. Tahap menentukan (*goalsetting*)

Pada tahap ini peneliti melakukan proses konseling ini membantu responden untuk memandang masalahnya

dengan dasar dan tujuan-tujuan yang diinginkan dan menyusun tujuan menjadi susunan yang berurutan

c. Implementasi teknik dan evaluasi

Adapun hasil dari penerapan konseling behavioral terhadap remaja, pada tahap ini peneliti dan responden mengimplementasikan teknik-teknik konseling dengan masalah yang dialami responden dan membandingkan perubahan tingkah laku responden. Evaluasi dibuat atas dasar apa yang responden perbuat, tingkah laku responden digunakan sebagai dasar mengevaluasi efektifitas konseling dan teknik yang digunakan. Adapun hasil dari penerapan konseling terhadap remaja yang kecanduan aplikasi TikTok dengan menggunakan pendekatan behavioral dan teknik self control ini terbilang efektif untuk mengurangi perilaku maladaptif yang dilakukan oleh remaja yang kecanduan aplikasi TikTok. Terlihat dari respon positif dari remaja kecanduan aplikasi tik-tok terhadap konseling yang dilakukan serta timbulnya

perubahan perilaku yang positif dari remaja-remaja yang kecanduan aplikasi TikTok.

## **B. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terkait dengan konseling individual terhadap remaja pelaku kecanduan aplikasi TikTok ada beberapa saran yang harus disampaikan oleh peneliti. Adapun saran-sarannya sebagai berikut :

1. Untuk Remaja yang kecanduan aplikasi TikTok Diharapkan dapat mempertahankan perilaku positif dan meninggalkan perilaku negatif yang selama ini dilakukan. Diharapkan pula setelah proses bimbingan konseling ini, dapat menggapai cita-cita dan masa depan yang lebih baik.
2. Untuk Orang Tua Remaja yang kecanduan aplikasi TikTok Diharapkan dapat lebih peduli terhadap anaknya, juga memberikan perhatian serta bimbingan pada anaknya dengan tidak terlalu mengekang ataupun terlalu memanjakan anaknya. Orang tua juga diharapkan dapat menjalin hubungan

dan komunikasi yang baik dengan anak agar segala masalah taupun segala hal yang dialami oleh anak dapat diketahui oleh orang tua. Hal ini didapat dari hasil hubungan dan komunikasi yang baik antara anak dan orang tua.

### 3. Untuk Mahasiswa dan Peneliti Selanjutnya

Bagi mahasiswa semoga skripsi ini menjadi penambah khazanah keilmuan dan pembelajaran khususnya dalam memberikan pelayanan konseling terhadap remaja yang melakukan perilaku yang kecanduan aplikasi TikTok atau remaja yang melakukan perilaku maladaptif. Bagi peneliti selanjutnya semoga dapat mengembangkan dan lebih menyempurnakan pelayanan konseling terhadap remaja yang melakukan perilaku yang kecanduan aplikasi TikTok atau remaja yang melakukan perilaku maladaptif.

### 4. Untuk Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Diharapkan dapat menambah materi yang bersifat praktikum-praktikum konseling secara nyata bagi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, sebagai salah satu upaya untuk memperkaya pengalaman dan bahan latihan mahasiswa dalam

mengaplikasikan materi yang didapat dari pembelajaran yang dilakukan di kelas.