

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab V adalah bagian yang menguraikan pemaknaan dan penafsiran peneliti mengenai hasil penelitian yang telah dibuatnya berdasarkan bab sebelumnya. Bab V berisi penutup yang menyajikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat *subjective well-being* peserta didik pengguna media sosial kelas XI SMA Negeri 19 Bandung secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan peserta didik cukup puas terhadap kehidupannya dan memiliki karakter atau sifat yang cukup positif, serta tak jarang dapat merasakan kebahagiaan, baik saat menggunakan media sosial atau pun saat kegiatan lainnya. Namun, tingkatan tersebut juga menunjukkan bahwa karakter atau sifat mereka sesekali tetap akan mengalami ketidakpuasan hidup dan merasakan emosi negatif saat menggunakan media sosial maupun saat beraktivitas di kehidupan nyatanya.

Apabila dilihat berdasarkan komponennya, tingkat *subjective well-being* pada komponen kognitif rata-rata berada pada kategori sedang menuju tinggi, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik mengakui pengalaman hidupnya sejauh ini telah sesuai harapan. Sama halnya dengan tingkat *subjective well-being* pada komponen afektif yang menunjukkan sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang, kategori tersebut menandakan bahwa peserta didik memiliki keadaan yang memadai atas emosi-emosi positif saat menggunakan media sosial. Namun, tetap saja kategori ini masih terdapat ruang peserta didik merasakan emosi-emosi negatif.

Gambaran *subjective well-being* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin laki-laki memiliki *subjective well-being* lebih tinggi dibandingkan perempuan, karena individu dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami afek negatif dibandingkan laki-laki. Sedangkan, tingkat *subjective well-being* berdasarkan

kelas tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, begitu pun tingkat *subjective well-being* berdasarkan durasi penggunaan media sosial yang memperlihatkan adanya peringkat *subjective well-being* dari durasi yang tidak berurutan sesuai besarnya, artinya tingkat *subjective well-being* tidak dapat diukur berdasarkan durasi penggunaan media sosial.

5.2 Implikasi Penelitian

Dalam kaitannya dengan layanan bimbingan dan konseling, penelitian *subjective well-being* pada remaja pengguna media sosial memiliki temuan sebagian besar partisipan masih perlu ditingkatkan dan dikembangkan kembali. Penggunaan media sosial yang dilakukan oleh remaja menjadi potensi akan hadirnya dampak positif maupun negatif. Hal yang ditakutkan adalah dampak negatif yang menjadi dominan terhadap aktivitas yang dilakukan oleh remaja tersebut. Akibat yang dapat diterima tentunya emosi-emosi negatif yang mungkin dapat berdampak terhadap kesehatan mental maupun psikis remaja, hingga memengaruhi tingkatan *subjective well-being*nya dan kesejahteraannya dengan orang lain. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat memberikan pengembangan keterampilan pribadi dan sosial adalah layanan bimbingan pribadi sosial, layanan tersebut memiliki tujuan untuk membentuk pribadi peserta didik menjadi lebih mantap, mandiri, dan mampu mengoptimalkan potensi yang dimilikinya hingga dapat bersosialisasi dengan baik, serta menjalankan kehidupannya dengan rasa kepuasan dan kebahagiaan.

5.3 Rekomendasi

1). Bagi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor

Penelitian *subjective well-being* pada remaja pengguna media sosial di kelas XI SMA Negeri 19 Bandung dengan responden sebanyak 323 peserta didik menemukan bahwa sebagian besar *subjective well-being* mereka berada pada tingkat sedang, sementara sebagian yang lain berada pada tingkat tinggi. Maka, upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan *subjective well-being* tersebut menggunakan layanan bimbingan pribadi-sosial dengan fungsi preventif, pemahaman, dan pengembangan melalui komponen layanan dasar menggunakan

strategi bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Materi-materi terkait yang dapat digunakan adalah *appreciate and be grateful for life*, mengenali diri dan potensi, mengelola perbandingan sosial, etika dan tanggung jawab menggunakan media sosial, manajemen waktu dan keseimbangan hidup, membangun jejak digital yang positif, *recognize and understand emotions, positive and assertive communications*, membangun resiliensi digital.

Fungsi bimbingan dan konseling yang diterapkan disesuaikan dengan komponen *subjective well-being*, pada komponen kognitif digunakan fungsi pemahaman, pada komponen afektif positif digunakan fungsi pengembangan, dan pada komponen afektif negatif digunakan fungsi preventif atau pencegahan. Peserta didik dengan tingkat *subjective well-being* tinggi dapat diberi layanan dasar dengan strategi bimbingan klasikal. Sedangkan peserta didik dengan tingkat *subjective well-being* sedang dapat diberi layanan dasar dengan strategi bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok. Teknik yang digunakan dalam strategi layanan tersebut bermacam-macam, di antaranya adalah *expository technique*, diskusi, *brainstorming*, *focus group discussion*, dan studi kasus.

2). Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat merancang instrumen dengan lebih baik dan mempertimbangkan semua aspek yang terlibat agar nilai reliabilitas dalam instrumen berada pada kategori tinggi. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan penggunaan media sosial seperti *phubbing* dan *fear of missing out* (FoMO), agar peneliti dapat melihat korelasi dan keterkaitannya. Selain itu, partisipan dalam penelitian dapat melibatkan lebih banyak peserta didik dengan tingkat kelas yang berbeda dalam satu sekolah atau menggunakan sampel peserta didik di tingkat SMP maupun mahasiswa sebagai remaja akhir di perguruan tinggi.