BAB V
SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Kecenderungan adiksi situs jejaring sosial merupakan sebuah kecenderungan perilaku individu yang menghabiskan banyak waktunya untuk mengakses situs jejaring sosial secara berlebihan atau tidak wajar sehingga mengganggu aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan yang paling banyak diteliti oleh para ahli untuk mereduksi adiksi internet adalah pendekatan *cognitive behavioral*. Salah satu teknik dalam pendekatan *cognitive behavioral* yang digunakan untuk mereduksi adiksi internet adalah *problem solving training* karena mendorong konseli untuk bersikap aktif di dalam permasalahan kehidupannya sehingga konseli dapat memikirkan permasalahannya, mendefinisikannya, memunculkan solusi alternatif, membuat keputusan, dan mempraktikkan solusi yang telah dibuatnya. Penggunaan *problem solving training* terbukti efektif untuk mereduksi kecenderungan adiksi situs jejaring sosial ditandai dengan penurunan skor adiksi situs jejaring sosial serta adanya penurunan tingkat adiksi situs jejaring sosal secara signifikan berdasarkan analisis terhadap *homework*, perilaku pada saat proses konseling, dan *feedback* dari konseli.

B. Rekomendasi

Hasil penelitian menunjukkan *problem solving training* efektif untuk mereduksi kecenderungan adiksi situs jejaring sosial pada peserta didik. Oleh karena itu, konselor diharapkan mampu menerapkan *problem solving training* untuk mereduksi kecenderungan adiksi situs jejaring sosial pada peserta didik.

Cara pandang orang tua terhadap situs jejaring sosial merupakan salah satu faktor peserta didik mengalami adiksi situs jejaring sosial. Orang tua yang cenderung tidak peduli dengan perilaku *online* anaknya, akan membuat peserta didik semakin leluasa menghabiskan waktu untuk *online* secara berlebihan. Oleh

Arihdya Caesar Pratikta,2013
Efektivitas Problem Solving Training Untuk Mereduksi Kecenderungan Adiksi Situs Jejaring Sosial Pada Peserta Didik (Penelitian Eksperimen Kuasi Terhadap Tiga Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 4 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

karena itu, konselor perlu bekerja sama dengan orang tua agar dapat memantau kegiatan peserta didik serta menambah pengetahuannya terhadap situs jejaring sosial agar dapat memahami dampak positif dan negatif yang dirasakan.

Peserta didik cenderung mengikuti penampilan, harapan, dan tekanan temannya di internet. Kecenderungan mengikuti arahan teman dilakukan agar remaja dapat diterima dan memiliki status di dunia internet. Oleh karena itu, konselor perlu mengefektifkan konselor teman sebaya sehingga mampu membimbing sesama temannya agar tidak menggunakan situs jejaring sosial secara berlebihan. Selain itu, membudayakan berkomunikasi tidak melalui situs jejaring sosial perlu perlu dilakukan agar meminimalisir penggunaan situs jejaring sosial yang tidak efektif.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengoptimalkan data kualitatif yang tersedia sehingga dinamika psikologis subjek penelitian dapat tergambarkan dengan jelas. Pengukuran terhadap subjek penelitian dapat dilakukan beberapa kali hingga mencapai data yang stabil. Pemilihan desain penelitian yang lebih kompleks juga perlu dilakukan agar terlihat jelas tingkat validitas hasil intervensi yang diberikan, misalnya desain A-B-A, A-B-A-B, atau desain *baseline* jamak. Selain itu, pengukuran terhadap *problem solving style* subjek penelitian, proses, dan hasil *problem solving* perlu dilakukan agar dapat mengetahui kemampuan dasar konseli dalam memecahkan masalah dan perkembangan keterampilan *problem solving* peserta didik selama proses konseling.