

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab ini berisi simpulan hasil penelitian, implikasi, dan rekomendasi sebagai penutup dari penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi dalam penelitian.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan regulasi diri dengan adiksi media sosial pada peserta didik kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019, maka terdapat kesimpulan berikut.

1. Secara umum regulasi diri peserta didik kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 berada pada kategori sedang. Artinya, kemampuan peserta didik dalam merancang konsep masih kurang terarah, dengan adanya indikasi kesulitan dalam mengambil keputusan, beberapa waktu sulit mengontrol emosi negatif dan pengaruh dorongan negatif dari perasaan, sedikit berkompromi pada aturan, cukup konsisten, dan cukup mampu mengontrol perilaku agar sesuai dengan tujuan yang telah dirancang.
2. Secara umum adiksi media sosial peserta didik kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 berada pada kategori sedang. Artinya, peserta didik dapat dinyatakan cukup mengalami adiksi media sosial, ditandai dengan adanya tingkah laku adiksi seperti *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict* dan *relapse*. Dengan kata lain peserta didik dalam kategori sedang merasa bahwa menggunakan media sosial cukup memengaruhi perasaan nyaman dan senang, cukup memengaruhi emosi dan psikisnya, cukup baik dalam intensitas penggunaannya baik dalam waktu dan tempat saat mengakses media sosial, dan cukup menimbulkan konflik pada dirinya dan orang lain.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan adiksi media sosial dengan koefisien korelasi yang lemah. Hubungan antara regulasi diri dan adiksi media sosial ini berbanding terbalik antara dua variabel, artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat adiksi media sosial. Begitu

pula sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi adiksi media sosial.

4. Berdasarkan hasil penelitian, implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling yaitu pengembangan regulasi diri dalam menangani adiksi media sosial dapat dilakukan dengan layanan bimbingan dan konseling pribadi dengan metode bimbingan dan konseling individu dan/atau kelompok berdasarkan *Cognitive Behavior Therapy* dan/atau *Rational Emotive Behavior Therapy* (rancangan pelaksanaan layanan terlampir).

## 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian mengenai hubungan regulasi diri dan adiksi media sosial peserta didik kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019, terdapat rekomendasi pada pihak-pihak terkait sebagai berikut.

### 1. Bagi Guru BK/Konselor Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan regulasi diri dan adiksi media sosial peserta didik kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019 dengan hasil keduanya pada kategori sedang dan adanya hubungan signifikan yang berbanding terbalik, direkomendasikan kepada guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling pribadi untuk mengembangkan regulasi diri dalam menangani adiksi media sosial peserta didik dengan metode bimbingan dan konseling individu dan/atau kelompok berdasarkan *Cognitive Behavior Therapy* dan/atau *Rational Emotive Behavior Therapy* (rancangan pelaksanaan layanan terlampir).

### 2. Peneliti Selanjutnya

Adapun rekomendasi kepada peneliti selanjutnya berkaitan dengan proses penelitian yaitu sebagai berikut.

1. Jika mengambil topik yang serupa maka direkomendasikan untuk memperluas populasi agar hasil penelitian dapat mewakili remaja secara umum dari populasi yang luas dan tidak terbatas pada sekolah dengan jenjang kelas tertentu.

2. Meneliti lebih lanjut mengenai regulasi diri atau adiksi media sosial dengan variabel-variabel lain. Diantaranya dengan faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri dan/atau adiksi media sosial, contohnya lingkungan. Hal tersebut ditujukan agar pengembangan penelitian lebih mendalam.