

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *Implementasi Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi ketergantungan Tiktok pada siswa di SDIT Nusantara Kabupaten Indramayu, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ketergantungan tiktok yang terjadi pada siswa di SDIT Nusantara Indramayu sangat tinggi. Hal ini dibuktikan karena adanya penurunan prestasi pada siswa dari segi akademik, adanya tingkat akses yang tinggi dalam penggunaan aplikasi tiktok, dan adanya dampak yang terjadi pada siswa. dampak tersebut ialah seperti merasa kurang kegiatan, merasa stres apabila tidak dapat mengakses untuk scrol tiktok, dan mudah marah.
2. Dampak dari implementasi *Cognitif Behavior Therapy* pada siswa ketergantungan tiktok cukup signifikan dalam menurunkan tingkat ketergantungannya. Setelah therapy ini diterapkan, siswa yang ketergantungan tiktok mengungkapkan adanya perubahan dari pengelolaan waktu, seperti adanya pengurangan waktu bermain untuk scrol tiktok. Peserta therapy juga menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan waktu dengan mengalihkan kegiatan yang produktif. Seperti berfokus untuk menghafal surat Juz Amma, meningkatkan belajar, dan interaksi diluar permainan.
3. *Therapy Cognitif Behavior* yang diterapkan pada siswa di SDIT Nusantara terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat ketergantungan pada Siswa. Therapy ini berlangsung dengan kerja sama antara Guru kelas dan orang tua siswa dengan tujuan untuk mewujudkan hasil maksimal yang kita inginkan. Selain itu, therapy ini juga mencakup penyusunan yang jelas seperti menurunkan tingkat ketergantungan siswa, merubah pola pikir negatif, dan membantu semangat belajar siswa supaya efektif dan semangat.

B. Saran

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan untuk meningkatkan pengelolaan Therapy Cognitif Behavior pada perilaku ketergantungan Tiktok, serta untuk perbaikan dalam implementasi Therapy dan penelitian di masa mendatang.

1. Bagi pecandu atau ketergantungan *medsos*

Pecandu *medsos* disarankan untuk lebih aktif dalam menerapkan *cognitif behavior* guna mengendalikan ketergantungan medsos. Salah satu metode yang efektif adalah dengan membatasi waktu memegang *gadget* dan menyediakan waktu untuk aktivitas lain yang lebih bermanfaat, seperti berolahraga atau mengikuti kegiatan ngaji sore. Selain itu, penting bagi pecandu untuk menyadari dampak dari ketergantungan media sosial. Menjaga keseimbangan antara kehidupan sosial, akademik, dan hobi dapat membantu mencegah ketergantungan yang berlebihan pada media sosial.

2. Bagi Konselor

Bagi konselor, sangat penting untuk terus meningkatkan keterampilan dalam menerapkan therapy, terutama dalam therapy yang berfokus pada perilaku ketergantungan media sosial khususnya tiktok. Konselor harus melibatkan keluarga dalam proses therapy untuk memberikan dukungan emosional dan memantau perubahan peserta therapy, khususnya dalam mengelola waktu scrol medsos. Selain itu, konselor juga perlu memberikan dorongan yang berkelanjutan kepada klien agar tetap berkomitmen pada perubahan dan mencari kegiatan positif yang lebih sehat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat untuk melanjutkan penelitian ini, disarankan agar untuk memperluas jangkauan penelitian dengan melibatkan lebih banyak responden dari berbagai usia dan latar belakang sosial, sehingga dapat memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai ketergantungan medsos khususnya tiktok.