

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis yang telah diuraikan mengenai hubungan kecanduan media sosial terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi yang menjadi responden berada pada rentang usia 15-17 tahun yang mana rentang usia tersebut termasuk dalam kelompok usia remaja pertengahan.
2. Berdasarkan jenis kelamin, kategori siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi yang menjadi responden lebih didominasi oleh perempuan daripada laki-laki
3. Lebih dari setengah jumlah siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi yang menjadi responden menggunakan media sosial dengan rata-rata durasi 4 jam 18 menit atau lebih per hari.
4. Lebih dari setengah siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi (56,7%) yang menjadi responden mengalami kecanduan terhadap media sosial.
5. Tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi yang menjadi responden didominasi pada tingkatan sedang.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial terhadap tingkat konsentrasi belajar pada siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi yang menjadi responden penelitian.

5.2 Saran

1. Bagi siswa SMA Negeri 1 Kota Jambi

Diharapkan para siswa bisa lebih meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya regulasi diri serta kebijaksanaan dalam menggunakan media sosial, dimulai dengan memberikan batasan penggunaan media sosial per hari dengan cara menggunakan fitur

penghentian otomatis yang terdapat pada gawai. Mengeksplorasi lebih banyak dan meningkatkan kembali aktivitas positif yang dapat menjadi alternatif dalam mengisi waktu luang.

2. Bagi Orang Tua

Peran orang tua sangat dibutuhkan dalam memantau penggunaan media sosial anak terutama pada saat di rumah. Pemantauan tidak hanya terkait dengan durasi penggunaan, tetapi juga terkait dengan jenis konten yang dikonsumsi, sehingga dapat terhindarkan dari konten negatif yang tentunya dapat berkaitan dengan konsentrasi belajar anak.

3. Bagi Guru

Peran guru tak kalah penting dengan peran orang tua, terutama saat siswa berada di sekolah. Dalam hal ini, selain pemantauan terhadap durasi penggunaan dan konten yang dikonsumsi, diharapkan guru juga dapat memberikan bimbingan konseling terhadap siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Selain itu, peran guru juga dibutuhkan dalam menanamkan kesadaran para siswa terkait bahaya kecanduan media sosial serta pentingnya regulasi diri yang dapat disampaikan melalui forum diskusi antara siswa dan wali kelas.

4. Bagi Sekolah

Sebagai komponen penting dalam pendidikan, diharapkan pihak sekolah turut berperan dalam mencegah dan mengurangi angka kecanduan media sosial pada siswa. Hal ini bisa dimulai dengan mengadakan skrining kecanduan media sosial secara menyeluruh, membuat regulasi penggunaan gawai di sekolah dengan mengumpulkan gawai sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung dan memperkenalkan siswa untuk menggunakannya hanya pada saat jam istirahat dan/atau jika diperlukan pada saat proses pembelajaran (seperti saat mengadakan kuis atau aplikasi tertentu). Kemudian, pihak sekolah bisa mengadakan kajian mendalam terkait tipe kepribadian yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecanduan media sosial,

memfasilitasi siswa yang mengalami kecanduan media sosial dengan konseling bertahap bersama guru bimbingan konseling, membangun kesadaran akan urgensi kecanduan media sosial—khususnya terkait hubungannya dengan konsentrasi belajar—dengan menjadikan topik ini sebagai salah satu pembahasan dalam kegiatan pengembangan diri di sekolah serta turut mengajak siswa berpikir kritis melalui studi kasus terkait. Selain itu, membangun kebiasaan dalam melakukan aktivitas ringan dan menyenangkan yang positif dalam mengisi waktu luang seperti dengan mengadakan jam khusus untuk membaca buku non-pelajaran, meningkatkan kualitas dan memperbanyak variasi ekstrakurikuler yang menyenangkan dan berkelanjutan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan dengan membahas tentang hubungan kecanduan media sosial dan tingkat konsentrasi belajar terhadap variabel lainnya seperti prestasi siswa di sekolah, emosi, dan juga perilaku. Kemudian, melakukan penelitian lanjutan berkaitan dengan hubungan berbagai tipe kepribadian terhadap risiko terjadinya kecanduan media sosial. Selain itu, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan kuesioner atau metode yang berbeda agar dapat menjadi pembanding atas fenomena yang diteliti—terutama dalam mengukur tingkat konsentrasi belajar. Selain itu, ke depannya peneliti diharapkan dapat mengeksplorasi hubungan kecanduan media sosial terhadap tingkat konsentrasi belajar pada kelompok usia dan/atau kelompok pendidikan yang berbeda—terutama kelompok usia anak. Tak hanya itu, peneliti selanjutnya bisa meneliti dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang berbeda selain daripada durasi penggunaan media sosial dan kondisi kecanduan yang memengaruhi tingkat konsentrasi belajar siswa seperti tujuan penggunaan dan konten media sosial yang dikonsumsi, kondisi psikologis siswa, tingkat inteligensi, pola asuh orang tua dan lain sebagainya.