

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan analisis pada Bab VI, menyimpulkan bahwa tingkatan pola penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi secara keseluruhan berada pada tingkat persentase 76,19% dengan kategori **“Tinggi”**. Sementara itu, berdasarkan indikator yang telah dianalisis, dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut.

1. Pola Pengalihan dari suatu kegiatan di kalangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi berada pada persentase 76,49% dengan tingkat kategori **“Tinggi”**. Kategori tinggi pada indikator pengalihan ini menjadi negatif bagi mahasiswa. Justru hal ini perlu dicermati karena menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa mengalihkan aktivitas produktif ke media sosial secara berlebihan, yang bisa mengganggu fokus belajar dan meningkatkan ketergantungan digital.
2. Pola hubungan personal melalui media sosial di kalangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi berada pada persentase 81,86% dengan

tingkat kategori **“Tinggi”**. tingginya persentase tersebut menunjukkan hal positif karena media sosial digunakan oleh mahasiswa untuk berinteraksi dan kebutuhan untuk tetap terhubung dengan seseorang (interpersonal) melalui media sosial.

3. Pola menampilkan identitas diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi berada pada persentase 68,46% dengan tingkat kategori **“Tinggi”**. Indikator pola menampilkan identitas diri di media sosial ini lebih bermakna negatif, karena mengarah pada penggunaan media sosial sebagai alat pembentukan citra diri yang berlebihan, pencarian validasi, serta potensi tekanan psikologis yang tidak sehat bagi mahasiswa.
4. Pola pengawasan untuk memantau dan memperoleh sesuatu dikalangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi berada pada persentase 83,66% dengan tingkat kategori **“Tinggi”**. Hal ini mencerminkan tingkat literasi digital yang baik serta kemampuan adaptasi terhadap teknologi informasi yang berkembang pesat. Namun, meskipun penggunaan media sosial untuk tujuan akademik tergolong positif, terdapat pula risiko distraksi digital dan kecenderungan prokrastinasi apabila tidak dikendalikan dengan baik.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, terdapat saran yang diajukan peneliti, diantaranya sebagai berikut.

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam menampilkan identitas diri, memastikan konten yang dibagikan di media sosial mencerminkan kepribadian dan nilai-nilai positif. Selain itu, mereka perlu meningkatkan partisipasi dalam diskusi akademik dan sosial yang bermanfaat, serta memanfaatkan media sosial sebagai sarana untuk memperoleh informasi akademik dan pengembangan diri. Mahasiswa juga harus selektif dalam mengatur hubungan sosial, menghindari perbandingan sosial yang berlebihan, serta menjaga kesehatan mental dalam berinteraksi yang serba digital.

2. Bagi program studi

Program studi disarankan lebih aktif memanfaatkan media sosial sebagai sarana komunikasi dengan mahasiswa, baik dalam penyebaran informasi akademik, pengumuman resmi, maupun interaksi dengan mahasiswa. Pengelolaan akun resmi yang informatif, responsif, dan interaktif sangat penting untuk meningkatkan keterlibatan mahasiswa. Selain itu, program studi dapat memberikan edukasi mengenai literasi digital dan beretika di media sosial agar mahasiswa dapat menggunakannya secara lebih bertanggung jawab dan produktif. Program studi BK perlu memasukkan literasi digital sebagai bagian dari materi perkuliahan, khususnya dalam mata kuliah terkait dengan konseling

individual dan kelompok. Meskipun sudah terdapat edukasi dari hasil penelitian ini bisa menjadi perbaikan kebijakan kurikulum yang lebih tepat.

3. Bagi peneliti

Diharapkan peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh media sosial terhadap aspek psikologis, akademik, dan sosial mahasiswa. Kajian mendalam tentang bagaimana media sosial memengaruhi pola komunikasi, pembelajaran, dan interaksi sosial mahasiswa juga diperlukan agar dapat ditemukan strategi efektif dalam memanfaatkannya sebagai alat pembelajaran dan pengembangan akademik. Selain itu, perlunya penelitian terkait dampak negatif media sosial seperti kecemasan sosial dan perbandingan diri juga perlu diperhatikan untuk memberikan rekomendasi yang lebih komprehensif bagi mahasiswa dan institusi pendidikan.

C. Implikasi Hasil Penelitian bagi BK

Temuan dalam penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan bagi layanan Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya membantu mahasiswa mengelola penggunaan yang bijak. Media sosial telah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa, baik dalam membentuk identitas diri maupun memperoleh informasi akademik. Oleh karena itu, BK dapat berperan dalam meningkatkan literasi digital mahasiswa agar mereka mampu menampilkan identitas diri secara autentik dan positif tanpa terjebak dalam pencitraan yang berlebihan atau manipulatif. Selain itu, mahasiswa juga perlu didorong untuk berbagi konten yang

bermanfaat serta membangun jejaring sosial yang mendukung perkembangan akademik dan pribadi mereka. Dalam pelaksanaan mata kuliah seperti literasi digital Mahasiswa BK harus dibekali dengan keterampilan memahami dampak psikologis, baik dalam membangun identitas diri maupun dalam memperoleh informasi akademik. Dengan pemahaman ini, calon konselor dapat lebih siap dalam memberikan layanan bimbingan kepada individu yang mengalami tekanan akibat media sosial kurang tepat.

Selain itu, prodi BK dapat memberikan bimbingan kepada mahasiswa dalam menggunakan media sosial mendapatkan informasi yang akurat dan relevan dengan kebutuhan akademik mereka. Hasil penelitian juga memaparkan, mayoritas mahasiswa memanfaatkan media sosial untuk memantau informasi terkait kegiatan akademik dan perkuliahan, namun ada sebagian yang masih mengabaikan informasi penting tersebut. Oleh karena itu, prodi BK dapat mengadakan pelatihan atau *workshop* terkait strategi efektif pemanfaatan digital media sosial agar mahasiswa dapat lebih selektif dalam mengakses dan menyaring informasi yang tersedia di berbagai platform digital.

Terdapat implikasi lain juga yakni pentingnya BK dalam membantu mahasiswa mengelola dampak psikologis bagi dirinya ataupun untuk dipraktikkan kedalam pelaksanaan magang di sekolah maupun luar sekolah. Mahasiswa BK merupakan calon konselor/ guru BK untuk kedepannya, perasaan cemas akibat membandingkan diri dengan orang lain atau tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa. BK

dapat menyediakan layanan konseling untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan sosial tersebut serta mengembangkan strategi *coping* yang sehat. perlunya penelitian lebih lanjut mengenai dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama terkait kecemasan sosial, harga diri, dan motivasi akademik. Program studi BK dapat mendorong mahasiswa ataupun dosen untuk melakukan kajian lebih dalam mengenai pola penggunaan dalam bimbingan dan konseling. Selain itu, kolaborasi dengan berbagai pihak, seperti lembaga layanan psikologi dan pusat konseling mahasiswa, dapat menjadi langkah strategis pengembangan pendekatan yang jangkauan yang luas guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital. Dengan demikian, mahasiswa dapat menggunakannya secara lebih seimbang dan produktif, baik untuk kepentingan akademik, sosial, maupun pengembangan diri.