

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari tabel nilai kritis J untuk uji jenjang bertanda Wilcoxon terdapat nilai terkecil yaitu  $J_{hitung} = 28$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 15$  sehingga nilai  $J_{tabel}$  adalah 25. Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $28 > 25$ , artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dengan demikian dinyatakan bahwa “Ada pengaruh pemberian layanan penguasaan konten metode *expressive writing* terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan kelas X IPS 2 SMA Negeri 10 Medan T.A 2022/2023.

Data *pre-test* (sebelum diberi layanan) diperoleh rata-rata sebesar 133,36, sedangkan *post-test* (sesudah diberi layanan) 75,33. Dengan demikian, maka keseluruhan subjek mengalami rata-rata penurunan penggunaan *smartphone* selama disekolah sebesar 42,89%. Berdasarkan uraian tersebut layanan penguasaan konten dengan metode *expressive writing* terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang dilakukan kepada 15 orang peserta didik sudah baik.

Ini menunjukkan dampak metode *expressive writing* yang digunakan dalam layanan penguasaan konten terhadap penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang tinggi kelas X IPS 2 SMA Negeri 10 Medan T.A 2022/2023. Dari hasil perolehan nilai tersebut maka layanan ini terbukti dapat menurunkan penggunaan *smartphone* selama disekolah. Dimana dengan penggunaan metode *expressive writing* dapat memberikan banyak manfaat bagi keberhasilan layanan penguasaan konten dalam menangani penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

## 5.2 Saran

Berikut ini adalah beberapa saran yang dapat dilakukan berdasarkan temuan dan batasan penelitian ini:

### 1) Bagi Sekolah

Peneliti berharap kepada pihak sekolah agar dapat mendukung guru BK untuk melakukan bimbingan kepada siswa khususnya dalam mengurangi penggunaan *smartphone*.

### 2) Kepala Sekolah

Diharapkan dapat membuat kebijakan terhadap guru BK agar dapat mengaplikasikan dan mengembangkan pelaksanaan Layanan Penguasaan Konten dengan Metode *Expressive Writing* untuk mengetahui penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

### 3) Guru BK

Diharapkan kepada guru BK dapat meningkatkan khususnya layanan Penguasaan Konten dengan Metode *Expressive Writing*. Selain itu guru BK perlu mempertimbangkan bagi siswa yang secara individual khususnya mengalami penggunaan *smartphone* yang berlebihan tinggi agar diberikan layanan yang sesuai dengan masalah yang dialami, misalnya konseling kelompok, bimbingan kelompok, konseling individual dengan teknik lain.

### 4) Siswa

Diharapkan siswa agar dapat mengurangi menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tidak terikat dengan *smartphone*, karena kelalaian bermain *smartphone* tidak akan memberikan manfaat apapun kepada kita.

5) Peneliti Selanjutnya

Diharapkan sebagai bahan saran bagi penelitian berikutnya, sejalan dengan permasalahan yang ada, serta diharapkan peneliti bisa melaksanakan penelitian yang lebih baik kedepannya terkhusus melaksanakan layanan penguasaan konten dengan menggunakan metode *expressive writing*.