

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data pada pembahasan sebelumnya, hasil penelitian mengenai “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Kecanduan *Game Online* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Sunggal”. Menghasilkan beberapa kesimpulan yaitu:

Terdapat penurunan kecanduan *game online* pada siswa sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok teknik *self management* sebanyak 3 kali. Hal ini ditunjukkan dari perubahan skor rata-rata siswa, skor *pre-test* sebesar 92,3 menurun menjadi 59,2 pada *post-test*. Dan hal ini dibuktikan melalui hasil uji *wilcoxon* yang memperoleh nilai  $Z = -2.524$  dengan nilai signifikansi  $0.012 (< 0.05)$ . Jadi seluruh siswa yang mengikuti konseling kelompok mengalami penurunan tingkat kecanduan *game online*, yang ditunjukkan dari hasil *negative ranks* sebanyak 8 siswa. Maka,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran:

1. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah untuk semakin memberi dukungan yang lebih optimal terhadap seluruh layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebagai upaya mengurangi kecanduan *game online* pada siswa.

## 2. Bagi Guru BK dan Konselor

Guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu meningkatkan kualitas layanan konseling kelompok, khususnya penerapan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengatasi masalah kecanduan *game online*.

## 3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu membatasi aktivitas bermain *game online* melalui berbagai kegiatan positif disekolah maupun diluar sekolah. Dan siswa bisa aktif mengikuti layanan bimbingan dan konseling sekolah yang diselenggarakan oleh guru BK.

## 4. Bagi Peneliti Berikutnya

Penelitian ini bisa dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya dalam bidang konseling kelompok, serta membangun hubungan baik melalui konseli supaya memahami kepribadian siswa saat melaksanakan konseling.