

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 4 Medan pada siswa kelas XI Tahun Ajaran 2025/2026 Semester Genap, kesimpulan yang diambil adalah:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian layanan konseling individual dengan teknik *self-management* terhadap adiksi *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2025/2026 semester genap. Hal ini diperkuat oleh hasil uji *Wilcoxon* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang menunjukkan bahwa $J(\text{hitung}) > J(\text{tabel})$ dengan $n = 4$, yaitu $3 > 0$. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap adiksi *game online* siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Medan Tahun Ajaran 2025/2026.
2. Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada setiap siswa. Jumlah keseluruhan nilai *pre-test* siswa mencapai 520, sementara total nilai *post-test* tercatat 325, sehingga terdapat pengurangan sebesar 195 poin. Secara individu, FDL mengalami penurunan sebesar 50 poin, FRH menurun 46 poin, AN menurun 48 poin, dan DSP menurun 51 poin. Tidak ada siswa yang menunjukkan peningkatan dalam skor atau skor yang sama, artinya seluruh subjek menunjukkan perubahan yang positif setelah menerima layanan konseling

3. individual dengan teknik *self management*. Perubahan ini menandakan bahwa siswa mulai dapat mengidentifikasi perilaku yang harus diperbaiki, memahami akibat dari tindakan tersebut, serta mengimplementasikan teknik pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait dalam rangka meningkatkan efektivitas pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan program bimbingan dan konseling melalui penyediaan sarana, alokasi waktu, serta kebijakan yang mendukung upaya pencegahan dan penanganan adiksi *game online* pada siswa. Sekolah juga perlu mengembangkan program edukasi mengenai literasi digital dan penggunaan teknologi yang sehat agar siswa memiliki pemahaman yang baik tentang manfaat dan risiko penggunaan teknologi.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat menggunakan layanan konseling yang lain untuk mengatasi permasalahan adiksi *game online* siswa. Konseling yang diberikan dapat meliputi konseling kelompok, bimbingan kelompok atau layanan klasikal. Guru BK juga perlu melakukan deteksi dini melalui asesmen yang berkesinambungan, memberikan pendampingan secara

intensif, serta bekerja sama dengan wali kelas dan orang tua guna menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku siswa secara optimal.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan dalam mengelola diri, khususnya dalam mengatur waktu serta mengendalikan dorongan untuk bermain *game online* secara berlebihan. Kemampuan self-management perlu diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari agar siswa mampu menentukan prioritas, menjalankan tanggung jawab akademik dengan baik, serta memanfaatkan teknologi secara bijaksana dan produktif. Selain itu, siswa juga perlu mengembangkan berbagai aktivitas positif, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, berolahraga, membaca, maupun kegiatan sosial lainnya sebagai alternatif untuk mengurangi ketergantungan terhadap *game online*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, atau membandingkan efektivitas teknik *self-management* dengan teknik konseling lainnya dalam mengatasi adiksi *game online*. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi adiksi *game online*, seperti faktor internal dan faktor eksternal yang memberikan pengaruh lebih besar.