

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling individual *cognitive behavioral therapy* pada kelompok eksperimen mempunyai pengaruh yang lebih signifikan terhadap adiksi *game online* pada siswa kelas VIII SMP Swasta Puteri Sion Medan TA 2016/2017. Hasil perhitungan pada kelompok eksperimen diperoleh $J_{hitung} = 4$. Dengan $\alpha = 0,05$ dan $n=4$, maka berdasarkan daftar, $J_{tabel} = 0$. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} > J_{tabel} = (4 > 0)$, sebelum diberikan perlakuan atau test awal (*pre-test*) pada kelompok eksperimen diperoleh rata-rata skor adiksi *game online* 69 dan test akhir (*post-test*) diperoleh rata-rata skor adiksi *game online* 124,5 dan tes awal (*pre-test*) pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata perilaku adiksi *game online* 73 dan test akhir (*post-test*) diperoleh rata-rata perilaku adiksi *game online* 77. Maka perilaku adiksi *game online* siswa setelah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada perubahan yang dialami oleh kelompok kontrol setelah adanya perlakuan ($124,5 > 77$) atau $80,4\% > 5,4\%$. Maka hipotesis H_0 ditolak, hal ini diperkuat dengan persamaan rumus Z. Karena nilai Z hitung adalah -1,35 dan itu lebih kecil dari nilai z tabel yaitu -1,96. Maka hipotesis ditolak artinya ada perubahan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Data persenan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pemberian konseling individual *cognitive behavioral therapy* lebih signifikan

terhadap adiksi *game online* pada kelas VIII SMP Swasta Puteri Sion Medan T.A 2016/2017.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Guru BK agar mempertimbangkan dan lebih mengembangkan program layanan konseling individual *cognitive behavioral therapy* khususnya kepada siswa yang mengalami adiksi *game online*.
2. Bagi siswa yang mendapatkan kategori sedang, agar dapat mengontrol dirinya dalam bermain *game online*, supaya siswa tersebut dapat mengatur waktunya baik untuk belajar, istirahat, membantu orangtua, dan bergaul dengan teman-temannya.
3. Diharapkan sekolah berperan aktif dalam memfasilitasi kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah agar tujuan yang diharapkan lebih maksimal lagi.
4. Diharapkan siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang diberikan oleh guru BK.
5. Bagi peneliti selanjutnya, semoga dapat menjadi bahan referensi dan menambah wawasan dalam melakukan penelitian selanjutnya, serta melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh konseling individual *cognitive behavioral therapy* terhadap siswa yang mengalami adiksi *game online*.