

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *self management* terhadap gangguan adiksi *smartphone* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Medan T.A 2018/2019. Ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon, dengan perolehan  $J_{hitung}$  sebesar 10 dan  $J_{tabel}$  sebesar 0 sehingga  $J_{hitung} > J_{tabel}$  ( $10 > 0$ ).

#### 5.2. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan pada beberapa pihak, diantaranya :

1. Bagi pihak sekolah terutama kepada guru pembimbing, hendaknya lebih memperhatikan teknik yang digunakan dalam konseling kelompok sehingga berpengaruh terhadap penurunan tingkat perilaku adiksi *smartphone* siswa, salah satu cara yang dapat digunakan adalah teknik *self management* dalam pelaksanaan konseling kelompok. Serta memberikan penanganan sedini mungkin kepada siswa/i yang bermasalah dengan perilaku adiksi *smarphonw*.

2. Guru pembimbing di sekolah hendaknya lebih sering mengontrol atau memperhatikan perilaku-perilaku siswa sehari-hari agar tidak terjadi penyimpangan sikap.
3. Diharapkan sekolah lebih mendukung dan memfasilitasi kegiatan layanan BK disekolah agar tujuan yang diharapkan lebih maksimal.
4. Siswa diharapkan lebih berperan aktif dn serius dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah khususnya layanan konseling kelompok.
5. Untuk peneliti diharapkan dapat mengembangkan wawasan dan menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya tentang layanan konseling kelompok teknik *self management* atau adiksi *smartphone*.