

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Adapun hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah bahwa nilai  $J_{hitung} = 15$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $N = 8$  maka diperoleh nilai  $J_{tabel} = 4$ . Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh hasil bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $15 > 4$ , yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Data *pre-test* (sebelum diberikan layanan) memperoleh skor rata-rata sebesar 127,37% dan skor total rata-rata *post-test* (setelah diberikan layanan) sebesar 77,62%. Dengan demikian keseluruhan subjek mengalami rata-rata penurunan *nomophobia* sebesar 39,05%. Berdasarkan uraian tersebut layanan konseling kelompok teknik manajemen diri meminimalisir *nomophobia* siswa yang diberikan kepada 8 orang siswa dapat dikatakan baik.

Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik manajemen diri meminimalisir *nomophobia* pada siswa kelas XI IPS B SMA Negeri 1 Dolok Masihul Tahun Ajaran 2022/2023. Dari hasil perolehan nilai tersebut maka layanan konseling kelompok teknik manajemen diri terlihat dapat menurunkan *nomophobia* pada siswa. Dimana dengan penggunaan teknik manajemen diri dapat memberikan banyak manfaat bagi keberhasilan layanan konseling kelompok dalam menangani *nomophobia* yang dialami siswa. *Nomophobia* pada siswa dapat menurun dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik manajemen diri.

## 5.2 Saran

Berikut adalah beberapa rekomendasi yang dapat dibuat berdasarkan temuan dan batasan penelitian ini:

### 1) Bagi Pihak Sekolah

Sebagai salah satu kegiatan yang harus diperhatikan, dimaksudkan agar pengelola sekolah dapat membantu dan memfasilitasi semua kegiatan layanan bimbingan dan konseling.

### 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hal ini dimaksudkan agar guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan konseling kelompok sebagai salah satu alternatif teknik *self-management* untuk mengatasi masalah-masalah yang muncul pada diri siswa.

### 3) Bagi Siswa

Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri, dimaksudkan agar siswa yang mengalami *nomophobia* lebih sedikit.

### 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti lain dapat menggunakan penelitian ini menjadi masukan untuk bekerja pada masalah serupa. Dan diharapkan peneliti dapat melakukan kajian yang lebih besar, khususnya dalam penerapan strategi manajemen diri dalam layanan konseling kelompok