

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Produk yang dikembangkan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah panduan model bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sederajat yang bertujuan untuk menghasilkan buku panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa, dengan menggunakan jenis penelitian pengembangan *research and development (R&D)*. Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecanduan *game online* siswa SMA Sederajat di Bojonegoro berdasarkan hasil menyebar skala psikologis kecanduan *game online* menunjukkan hasil bahwa rata-rata siswa berada pada kategori tingkat kecanduan *game online* sangat tinggi, dibuktikan dari hasil analisis skala kecanduan *game online* yang terdapat pada halaman lampiran.
2. Dari penilaian uji ahli BK, ahli media, dan calon pengguna produk diperoleh sebuah hasil bahwa teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sederajat di Bojonegoro dapat diimplementasikan oleh guru BK, dibuktikan dari hasil penilaian yang terdapat pada halaman lampiran.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat diajukan saran pada pihak terkait diantaranya:

1. Bagi Guru BK
  - a. Guru BK diharapkan dapat menerapkan teknik *self management* sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sederajat.
  - b. Guru BK diharapkan dapat mengembangkan kompetensi yang dimilikinya terutama dalam mempelajari dan melaksanakan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa SMA Sederajat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, dapat dilakukan uji efektivitas, yaitu pada siswa SMA Sederajat yang memiliki tingkat kecanduan *game online* tinggi untuk mengetahui keefektivitasan model panduan yang telah dibuat.

