

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terkait Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) untuk Mengurangi Perilaku *Phubbing* siswa MA Islamiyah Balen, dapat ditarik kesimpulan bahwa berdasarkan hasil *pretest* sebelum di berikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy (cbt)*, pada anggota kelompok berkategori tinggi dengan rata-rata nilai sebesar 171. Sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy(cbt)* pada anggota kelompok tingkat perilaku *phubbing* menurun menjadi kategori rendah dengan rata-rata nilai sebesar 102.

Kemudian berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest-posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  dengan arti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara *pretest-posttest*, yang artinya penggunaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive bahavior therapy* efektif digunakan untuk mengurangi perilaku *phubbing*.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi konseli**

Konseli yang sudah mendapatkan bantuan layanan dalam mengurangi perilaku *phubbing*, diharapkan mampu mempertahankan perilaku positif yang sudah disepakati untuk diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari, dengan mampu berfikir secara rasional, mampu mengubah cara berpikir dan bertindak, sehingga dapat menyeimbangkan antara pikiran, perasaan dan tindakan serta mengontrol pikiran dan perilaku negatif ke positif. Bagi konseli yang belum mendapat bantuan konseling atau merasa memiliki perilaku *phubbing* tinggi segera meminta bantuan layanan pada guru BK agar perilaku *phubbing* segera teratasi.

### 5.2.2 Bagi Guru BK

Diharapkan guru BK mampu mengatasi dan menangani permasalahan yang terjadi pada siswa atau menindaklanjuti penelitian ini, dan bisa memberikan pelayanan dalam mengatasi masalah siswa dengan baik, dengan memberikan layanan BK yang kreatif serta inovatif agar siswa bersemangat, nyaman dan tidak bosan saat konsultasi dengan guru BK, salah satunya dengan menerapkan layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* yang digunakan untuk mengurangi dan mengatasi perilaku *phubbing* siswa, karena penelitian ini sudah terbukti efektif digunakan untuk mengurangi perilaku *phubbing*.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu di jadikan sebuah bahan referensi penelitian tentang konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *phubbing* dikemudian hari ataupun dalam menangani permasalahan lainnya dengan menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*(cbt). Serta dapat mengembangkan ataupun menerapkan di tingkat SD, SMP, Perguruan Tinggi dalam menangani *phubbing* dengan layanan dan teknik terbaru ataupun menggunakan metode lainnya sehingga permasalahan *phubbing* dapat diatasi.

UNUGIRI