

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penerapan teknik *cognitive restructuring* pada konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), diperoleh gambaran secara keseluruhan mengenai tingkat kecanduan *game online*. Kecanduan *game online* di kalangan siswa di sekolah ini relatif tinggi, namun perbedaan individu tergantung seberapa sering mereka bermain *game online*.

Hasil analisis data *pre-test* menunjukkan bahwa 38% siswa yang dianalisis termasuk dalam kategori tinggi, 62% siswa termasuk dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kecanduan *game online* rendah. Oleh karena itu, hasil skor *pre-test* kelompok eksperimen termasuk dalam kategori tinggi dan hasil analisis menunjukkan rata-rata skor sebesar 89%, sedangkan rata-rata skor *post-test* sebesar 61% yang termasuk dalam kategori sedang. Kelompok kontrol memperoleh skor rata-rata 82% sebelum tes dan skor rata-rata 77% setelah tes. Skor kelompok kontrol ini masih dinyatakan dalam kategori tinggi.

Hasil analisis data dengan uji T menggunakan instrument uji SPSS menunjukkan nilai *sig* (2 tailed) sebesar 0,000 yang berarti $< 0,05$ menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi teknik *Cognitive Restructuring* dan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan *game online* pada siswa MTs Darul Ulum.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas serta kesimpulan penelitian, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi Sekolah: Sekolah adalah lingkungan tempat untuk belajar, jadi setiap sekolah hendaknya memberikan bimbingan dan konseling yang baik. Khususnya layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk

mengurangi kecanduan *game PUBG* agar dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

2. Bagi Guru BK: mereka diharapkan dapat menangani, menyikapi, dan menindaklanjuti permasalahan yang muncul dikalangan siswa, serta memberikan bimbingan dan konsultasi yang tepat dengan menggunakan media yang kreatif agar siswa tidak merasa cemas ketika layanan. Guru BK/konselor harus mengawasi siswa untuk memastikan prestasi akademiknya sesuai dengan harapan orang tua, terutama terkait masalah kecanduan *game PUBG*.
3. Bagi Konseli: diharapkan setelah melaksanakan layanan ini bisa konsisten untuk terus melakukan pemikiran positif yang sudah muncul. Bisa lebih fokus dan mementingkan akademiknya untuk masa depan nanti.
4. Bagi Penelitian Selanjutnya: Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan dasar atau referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai konseling kelompok, teknik *cognitive restructuring*, dan kecanduan *game PUBG*. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode ini lebih lanjut, mengeksplorasi efektivitasnya di berbagai konteks, atau mengkombinasikannya dengan teknik lain untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.



UNUGIRI