

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan rata-rata yang sama yaitu **76%** berdasarkan hasil pre-test. Dapat disimpulkan dari hasil pre-test bahwa tidak terdapat perbedaan yang jelas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan terapi, dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan diberikan post-test. Rata-rata skor post-test kelompok eksperimen turun menjadi **47%**, menurut data post-test, sedangkan skor kelompok kontrol tetap berada pada angka **76%** dari pre-test. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor pre-test dan post-test kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar **29%**. setelah diberikan *treatment*, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi pengurangan dan relative sama dengan **76 %**.

Diperkuat dengan hasil uji-T dengan signifikansi (2-tailed) **0,000**. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam proses penerapan *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online*. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan buku panduan pelatihan teknik *self management* dengan bimbingan kelompok dapat mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMK Negeri Sumberrejo.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta kesimpulan penelitian di atas, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak sekolah, guru, dan peserta didik:

1. Bagi pihak sekolah

Karena sekolah merupakan lingkungan belajar, maka sekolah harus rajin memberikan layanan bimbingan konseling yang tepat. Utamanya, teknik *self-management* bimbingan kelompok mampu mengurangi kecanduan *game online* sehingga dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

2. Guru BK

Diharapkan guru BK mampu memahami, mengatasi, dan belajar dari tantangan yang dihadapi murid-muridnya. Selain itu, guru BK mampu menawarkan bantuan kelompok yang sangat baik dengan menawarkan layanan bimbingan kelompok yang unik dan imajinatif, seperti pelatihan manajemen diri, untuk memastikan bahwa murid-murid tidak merasa tidak nyaman berkonsultasi dengan guru BK.

3. Peserta Didik

Diharapkan peserta didik yang mengalami kesulitan akademis apa pun yang cukup mengganggu kemampuan belajar dan mengikuti kegiatan sekolah, dapat memperoleh bantuan dari guru BK agar dapat bekerja sama mencari solusi..

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mengambil sampel siswa SMK. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar memperluas populasi untuk mengeksplorasi apakah buku panduan pelatihan teknik *self management* efektif digunakan untuk siswa dengan latar belakang usia yang berbeda.