

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan *self control* korban kecanduan *gadget* kelas XII SMA Negeri 3 Bojonegoro, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self management* terbukti efektif untuk meningkatkan *self control* dengan hasil data yang diperoleh setelah pemberian *pretest* bahwasannya yang awalnya 25 siswa memiliki *self control* yang rendah mengalami peningkatan positif dengan menggunakan teknik *self management* hal ini dibuktikan oleh peningkatan rata-rata *pretest* di dapatkan sebesar 87,2 dan Berdasarkan hasil *posttest* diperoleh didapatkan 18 siswa yang mengalami peningkatan, *self control* dengan kategori tinggi dengan rata-rata 105,72. Terdapat penurunan yang signifikan antara hasil rata-rata *pretest* dan *posttest*, sehingga dari selisih 18,52 dapat dibuktikan bahwa teknik *self control* untuk meningkatkan *self management*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini adanya peningkatan setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yang awalnya siswa memiliki kategori *self control* yang rendah dan dari hasil kesimpulan peneliti juga menyarankan bagi:

1. Sekolah : Didalam pelaksanaan pendidikan di sekolah meskipun dalam pengajaran yang baik oleh guru, terdapat banyak permasalahan yang dimiliki siswa yang memiliki *self control* yang rendah, jadi peran guru juga sangat diperlukan untuk membimbing siswa untuk mengatasi permasalahan siswa agar meningkatkan keyakinan, kepercayaan pada siswa agar dapat mengontrol dan memperbaiki perilakunya agar lebih terkontrol.

2. Guru BK : diharapkan dapat melakukan dengan bimbingan kelompok agar siswa mau mengutarakan permasalahannya, mudah terbuka, dan juga guru lebih mendekati diri kepada siswa.
3. Bagi konseli : selalu berusaha meningkatkan *self control* selalu menjaga etika agar tidak menimbulkan dampak dari perilakunya yang telah dilakukan.
4. Bagi peneliti selanjutnya : Diharapkan mampu menjadikan sebuah bahan referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self control* Korban Kecanduan *gadget* Kelas XII SMA Negeri 3 Bojonegoro” di kemudianhari, serta dapat menormalisasikan data.

