

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *thought stopping* dengan bimbingan kelompok berbasis *cognitive behavior therapy* efektif dalam menurunkan kecanduan *game online* siswa di SMPN 2 Soko. Pendekatan ini diterapkan melalui serangkaian sesi konseling yang terstruktur, dimulai dengan mengidentifikasi tentang mereduksi kecanduan *game online* dengan memahami aktifitas positif seperti berpikir positif, hingga penurunan kecanduan *game online*. Teknik *thought stopping* membantu siswa menurunkan kecanduan *game online* sementara pendekatan *cognitive behavior therapy* memiliki sifat yang lebih positif. Efektivitas intervensi ini terlihat dari penurunan signifikan skor kecanduan *game online* semua responden, yang bergerak dari kategori tinggi ke rendah. Data menunjukkan penurunan rata-rata sebesar 30% dengan variasi kelompok antara 32% hingga 33 %. Meskipun tingkat peningkatan bervariasi antar kelompok semua responden menunjukkan kemajuan yang bermakna, mengidentifikasi bahwa pendekatan ini dapat diadaptasi untuk berbagai kebutuhan kelompok. Keberhasilan intervensi ini tidak hanya terletak pada penurunan kecanduan *game online* siswa. Tetapi juga dapat mengontrol bermain *game online* berlebihan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini adanya penurunan setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *thought stopping* yang awalnya siswa memiliki kategori kecanduan *game online* tinggi 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 mengakibatkan siswa melakukan *game online* , jadi peran guru juga sangat diperlukan untuk membimbing siswa untuk mengatasi

permasalahan siswa agar meningkatkan keyakinan ,kepercayaan pada siswa korban pelaku dapat berhenti melakukan tindakannya.

2. Guru bk : diharapkan dapat melakukan dengan bimbingan kelompok agar siswa mau mengutarakan permasalahannya, mudah terbuka, dan juga guru lebih mendekatkan diri kepada siswa.
3. Bagi konseli : selalu berusaha meningkatkan keyakinan untuk usahanya agar tidak melakukan kecanduan *game online*, selalu menjaga perasaan dan dampak dari perilakunya.
4. Bagi peneliti selanjunya : Diharapkan mampu menjadikan sebuah bahan referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “Penerapan Teknik *Thought Stopping* dengan Bimbingan Kelompok Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mereduksi Kecanduan *Game Online*” di kemudian hari.



UNUGIRI