

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab terakhir ini, penulis akan merangkum temuan penelitian dan menawarkan rekomendasi yang dapat membantu peserta penelitian mengatasi tantangan mereka.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penggunaan teknik Self Management dalam konseling kelompok, subjek mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Siswa yang menjadi subjek penelitian menunjukkan peningkatan perilaku sebagai hasil dari layanan konseling kelompok yang dikombinasikan dengan teknik self management. Nilai mean atau rata-rata pretest sebesar 111 dan nilai rata-rata posttest sebesar 97 berbeda, yang didukung oleh uji beda paired sample t-test. Hasil pretest dan posttest menunjukkan penurunan skor yang cukup signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$.

Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok di SMA ST Bonaventura Madiun yang menggunakan pendekatan manajemen diri berhasil menurunkan kecanduan game online.

5.2 Saran

Ada beberapa saran terkait dengan hasil penelitian dan akan berguna bagi konselor, konseli, dan penelitian lain sebagai bahan pertimbangan.

a. Bagi Guru BK / Konselor

Guru BK atau konselor sekolah sering memanfaatkan berbagai metode dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling. Dengan

menggunakan metode yang beragam, seperti *Self talk*, *Self disclosure*, *empathy*. Dapat mengeksplorasi diri konseli Selain itu, penerapan metode yang berbeda dalam layanan juga membantu menghindari kebosanan di kalangan peserta didik, selain itu guru BK atau konselor dapat memonitoring peserta didik agar intensitas bermain game dapat berkurang.

b. Bagi Konseli

Peserta didik terus berlatih mengurangi kecanduan bermain game online, baik di dalam maupun di luar kelas. Selain itu, juga harus memperhatikan sekitar walaupun sedang bermain game, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan bagi peneliti lain, khususnya mengenai konseling kelompok dengan teknik *Self management* untuk mengurangi kecanduan bermain game online, serta menambah-teori baru yang dapat memperbarui hasil penelitian ini. Bagi peneliti yang akan melanjutkan penelitian dengan topik serupa, yaitu tentang kecanduan bermain game online dalam konteks konseling kelompok yang menggunakan metode lain, peneliti berharap mereka dapat memberikan layanan konseling individu untuk mengetahui permasalahan yang mendasari kecanduan bermain game online.

d. Orang tua

Diharapkan orang tua selalu mengawasi peserta didik sehingga intensitas bermain game di rumah dapat dikontrol dan selalu diingatkan peserta didik agar tidak mengalami kecanduan bermain game online.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsani, M. (2023). *Bocah 12 Tahun di Madiun Kecanduan Game Online, Ortu Lapor ke Pemkab*. Jawa Pos Radar Madiun.
<https://radarmadiun.jawapos.com/kab-madiun/803211201/bocah-12-tahun-di-madiun-kecanduan-game-online-ortu-lapor-ke-pemkab>
- Anggraini, Danik Retno and Wahyuningsih, H. (2007). Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kompetensi Sosial Pada Remaja. *Skripsi. Yogyakarta: Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.(Indiegos@ Gmail. Com)*.
- Anhar. (2010). *Panduan Bijak Belajar Internet untuk Anak*. Adamssein Media, 2016.
- Arthy. (2019). *ndonesian Version of Addiction Rating Scale of Smartphone Usage Adapted from Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) In Junior High School*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6953939/>
- Asri, A. R., Saman, A., & Umar, N. F. (2022). kecanduan Game Online Siswa dan Penanganannya Pada Era Pandemi : Studi Kasus Siswa Sekolah. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(6), 190–200.
- Fazillah, P., Fadhli, T., & Fitri, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa. *Online) Education Enthusiast: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*], 1(2), 14.
- Febriandari, D., Nauli, F. A., & HD, S. R. (2016). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Identitas Diri Remaja. *Jurnal Psikologi IO*, 4(1), 10.
- Firmansyah, D. (2019). PERAN HUKUMAN EDUKATIF DALAM MEMBENTUK SELF MANAGEMENTSISWA (Studi Kasus di Madrasah Diniyah Mambaul Hisan Kadipaten Babadan Ponorogo). *Institut Agama Islam Negeri Ponorogo*, 2. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get->

better-mfi-results%0Amuhammadkahfi16060474066@mhs.unesa.ac.id

- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Griffiths, M. D. (2010). Adolescent video game playing: Issues for the classroom. *Education Today: Quarterly Journal of the College of Teachers*, 60(4), 31–34.
- Hayadi, N. B. (2021). Perilaku menyimpang remaja yang kecanduan game online di Rt 49 kelurahan Sidodadi. *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 9(1), 30–41.
- Hermi, C., & Hariyono, D. S. (2018). Kajian Metode Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Anak Yang Berhadapan Dengan Hukum. *Psycho Idea*, 16(2), 163–174.
- Imran, A. N. (2020). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makasar*, 1–16.
- Istilah, P. dan. (2023). *Pengertian Game Online, Genre, Jenis-jenis, dan Contohnya*. Kumparan. <https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-game-online-genre-jenis-jenis-dan-contohnya-21QP7KN95NI>
- Kemendikdasmen. (2024). *Dampak Buruk Kecanduan Game Online pada Remaja dan Tips Mengatasinya*. <https://ditsmp.kemendikdasmen.go.id/ragam-informasi/article/dampak-buruk-kecanduan-game-online-pada-remaja-dan-tips-mengatasinya>
- Komalasari, Gantina and Wahyuni, E. and others. (2011). Teori Dan Teknik Konseling. *Jakarta Indeks*.
- Leqa, A. F. F. (n.d.). *Gaming Disorder dalam Perubahan Perilaku Remaja*. WartaEQ. Retrieved March 20, 2024, from <https://wartaeq.com/gaming-disorder-dan-dampak-bagi-remaja/#:~:text=Penelitian terbaru dari Gurusinga>

(2021,5%25 atau 241.949 remaja putri.

- Muhammad Reza, R., & Mulawarman, M. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Behavior Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecenderungan Kecanduan Game Online Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(1), 22–30.
<https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1432>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang berhasil : layanan dan kegiatan pendukung* / Prayitno. Jakarta : Rajawali Pers, 2017.
- Purnaminingtyas, K., & Winingsih, E. (2020). Penerapan Konseling Kelompok Self-Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar. *Jurnal BK UNESA*, 1–16.
- Puspaningrum, R. D. (2022). *Game Online Di SMP Purnama Kesugihan*. 51–56.
- Quraisy, A. (2020). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk. *J-HEST: Journal of Healt, Education, Economics, Science, and Technology*, 3, 7–11.
- Setyowati, A., Suardiman, S. P., & Lestari, N. T. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Kecanduan Game Online (Pada Siswa Kelas VIII) di SMP Negeri 1 Pundong. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 15–22.
<https://doi.org/10.30653/001.202371.218>
- SOFIA, Hanni, Budhi Prianto, D. A. S. (2010). *Panduan mahir akses internet*.

- Sugiyono. (2013a). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2013b). *metode penelitian Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitaif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta., 2013.
- Syaeful, A. (2024). *Asyik Nongkrong dan Bermain Game Online, Delapan Pelajar Bolos Sekolah Diciduk Satpol PP Ngawi*. Jawa Pos Radar Madiun. <https://radarmadiun.jawapos.com/ngawi/804719710/asyik-nongkrong-dan-bermain-game-online-delapan-pelajar-bolos-sekolah-diciduk-satpol-pp-ngawi>
- Syafiudin. (2020). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penilaian pada Mata Pelajaran Bahasa Arab. *Jurnal Kajian Perbatasan Antarneegara, Diplomasi Dan Hubungan Internasional*, 3(2), 106–118.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling*. <https://www.rajagrafindo.co.id/produk/bimbingan-dan-konseling-di-sekolah-dan-madrasah/>
- Widodo, B., Susilaningsih, C. Y., & Mudjijanti, F. (2024). *PENDEKATAN KONSELING REALITAS (REALITY THERAPY)*. CV. AE MEDIA GRAFIKA.
- WINKEL, W. ., & Sri Hastuti, M. . (2004). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan / W.S. Winkel, Musri Hastuti*. Yogyakarta Media Abadi 2005