

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “pengaruh *Self management* terhadap perilaku adiksi *online game* siswa SMAN 2 kroya” yang telah dilakukan maka dapat dirumuskan beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Adapun adiksi *online game* sebelum diberikan treatment/perlakuan dengan layanan konseling kelompok dengan *Self managemen* yaitu tinggi, dibuktikan dari hasil angket pretest yang dilakukan oleh para konseli dengan skor 14 sampai 16, dengan nilai mean 15.40 pada paired sampel statistic. Adapun pada setelah diberikannya treatment/perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan *Self management* adiksi *online game* jadi turun, dibuktikan dari hasil angket posttest yang dilakukan oleh para konseli dengan skor 25 sampai 30, dengan nilai mean 26.80 pada paired sampel statistic yang dapat diartikan bahwa sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan *Self management* adalah dalam kategori turun
2. Penelitian ini dilakukan pada 20 siswa kelas XI, yang di ambil dari 125 sampel siswa kelas XI dari 43 siswa yang terindikasi *online game* dan mengambil skor terendah dari 43 siswa yang

terindikasi *online game* yaitu 20 siswa kelas XI, yang terbagi menjadi dua kelompok yang masing-masing kelompok beranggotakan 10 siswa yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan layanan konseling kelompok dengan *Self management*. Sebelum di lakukan treatment siswa diberikan angket pretest dengan tujuan untuk mengetahui tingkat adiksi *online game* dan sesudah dilakukan treatment diberi angket post test guna untuk melihat perbedaan setelah diberikan treatment/perlakuan. Kelompok kontrol tidak diberikan treatment/perlakuan hanya diberikan angket pre test dan post test.

3. Adanya penurunan pada adiksi *online game* sesudah dilakukannya treatment/perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan *Self Managment*. Hal ini di buktikan dari uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS, dimana hasil dari uji analisis paired sampel test angket pretest dan post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu berdasarkan output pair 1 diperoleh nilai sig (2 tailed) sebesar 0.001. Dapat diketahui bahwa $0,001 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa dari rumusan masalah di atas yaitu ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan atau treatment berupa layanan

konseling kelompok dengan *Self management* dalam mengurangi adiksi *online game*.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan maka dapat diketahui implikasi secara teoritis dan praktik, yaitu:

1. Implikasi teoritis

a. Pemilihan layanan yang tepat dapat membantu siswa dalam menurunkan adiksi *online game*. Untuk adiksi *online game* yang tinggi memiliki perbedaan antara sebelum diberikannya perlakuan/treatment dengan yang sudah diberikannya perlakuan/treatment.

b. *Self management* memiliki pengaruh dalam mengurangi adiksi *online game*. Siswa yang memiliki adiksi *online game* yang rendah pastinya punya kesadaran yang tinggi dalam bermain *online game*, seperti mengontrol waktu mengontrol emosional diri dan masih sering melakukan hal hal yang positif, berbeda dengan siswa yang memiliki adiksi *online* yang tinggi tentunya mengalami kesulitan dalam mengontrol waktu saat bermain *online game*, tidak bisa mengontrol emosional diri saat bermain *online game*.

2. Implikasi Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan masukan bagi guru bimbingan dan konseling serta calon guru bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan masalah siswa yang memiliki adiksi *online game* yang tinggi, sehingga dengan

penggunaan teknik yang tepat diharapkan dapat membantu siswa untuk menurunkan adiksi *online game*.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dikemukakan maka dapat diajukan beberapa saran pemanfaatan antara lain:

- a. Bagi guru/konselor disarankan untuk menggunakan pendekatan ini karena telah terbukti berpengaruh untuk membantu siswa dalam mengurangi adiksi *online game*.
- b. Bagi siswa disarankan untuk menurunkan/mengurangi permainan *online game* karena lebih banyak membawa dampak negative jika di mainkan dengan jangka panjang.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih baik lagi tentang mengurangi adiksi *online game* dengan pendekatan yang sama tetapi layanan konseling yang berbeda, misalnya seperti bimbingan kelompok.