

BAB V

PENUUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *seilf-control* untuk mengurangi kecanduan *game online* siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon, dapat disimpulkan bahwa layanan tersebut memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku siswa. Sebelum treatment, siswa berada pada kategori kecanduan sedang hingga tinggi, yang menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan kebiasaan bermain *game*. Setelah enam kali pertemuan konseling kelompok, seluruh siswa mengalami penurunan skor kecanduan, yang menandakan peningkatan kemampuan mengontrol perilaku bermain game.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi 0,027 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik self control terbukti efektif dalam membantu siswa mengendalikan kecanduan game online serta membangun perilaku yang lebih sehat dan produktif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *seilf-control* efektif dalam mengurangi kecanduan game online siswa SMK Ma'arif NU 1 Wangon. Treatment ini membantu siswa meningkatkan kemampuan kontrol diri, membatasi intensitas bermain game, serta membangun perilaku yang lebih sehat dan produktif dalam aktivitas sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Siswa diharapkan dapat terus melatih kemampuan *seilf-control* dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengatur waktu bermain *game online* agar tidak mengganggu kegiatan belajar, kesehatan, maupun hubungan sosial.

2. Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling (BK)

Guru BK disarankan untuk menjadikan layanan konseling kelompok dengan teknik *seilf-control* sebagai salah satu alternatif layanan dalam menangani permasalahan kecanduan *game online* siswa, karena terbukti efektif membantu siswa mengurangi perilaku bermain secara berlebihan.

3. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan layanan konseling kelompok secara lebih optimal dengan menyediakan ruang konseling yang kondusif serta membuat program pencegahan kecanduan *game online* melalui kegiatan edukasi atau pembinaan karakter siswa.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih aktif dalam memberikan pengawasan terhadap penggunaan gadget anak di rumah serta membantu siswa menerapkan pengendalian diri agar kebiasaan bermain game tidak berkembang menjadi perilaku adiktif.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding, serta memperpanjang durasi treatment agar hasil penelitian lebih kuat dan dapat digeneralisasikan.