

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecenderungan *nomophobia* yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok *motivational interviewing*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok *motivational interviewing* efektif untuk mengurangi kecenderungan *nomophobia* pada siswa kelas X Teknik Komputer Jaringan di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

B. Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK):

Diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan *motivational interviewing* dalam layanan konseling kelompok sebagai strategi intervensi yang efektif dalam menangani permasalahan siswa, khususnya terkait penggunaan *smartphone* yang berlebihan atau *nomophobia*. Pendekatan ini dapat memperkaya metode layanan konseling dengan pendekatan yang empatik dan mendorong kesadaran diri siswa.

2. Bagi Siswa:

Disarankan agar siswa lebih reflektif dalam menggunakan teknologi, khususnya *smartphone*, dengan mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar. Melalui

pendekatan ini, siswa diharapkan mampu mengenali ambivalensi mereka sendiri dan membuat keputusan yang lebih bijak dalam menggunakan teknologi.

3. Bagi Sekolah:

Perlu mengintegrasikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *motivational interviewing* sebagai program pendukung untuk membentuk karakter dan meningkatkan kesadaran digital di kalangan siswa. Sekolah juga perlu memperkuat literasi digital dengan program yang berkelanjutan dan partisipatif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan studi lanjutan terkait efektivitas pendekatan *motivational interviewing* pada permasalahan lain di bidang bimbingan dan konseling. Diharapkan penelitian selanjutnya mencakup sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, dan pengujian pada jenjang pendidikan yang berbeda agar hasilnya lebih *generalizable*.