

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam mereduksi *nomophobia* pada peserta didik SMPN 3 Pulung. Hal ini dibuktikan oleh adanya penurunan rata-rata skor *nomophobia* dari 124,6 pada pretest menjadi 95,4 pada posttest dan skor siswa pada tiap indikator skor pada pretest dan posttest menunjukkan penurunan sebanyak 14-34%. Selain itu, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,018, yang berarti lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima, yaitu konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat mereduksi *Nomophobia*.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa peserta didik mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih positif setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Penurunan skor pada seluruh sampel menandakan bahwa intervensi yang diberikan mampu membantu peserta didik mengurangi kecemasan, ketergantungan, dan kebiasaan berlebihan dalam menggunakan handphone. Dengan demikian, layanan ini terbukti dapat menjadi salah satu alternatif yang tepat untuk menangani *nomophobia* di lingkungan sekolah.

Temuan di atas dapat menjawab rumusan masalah pada penelitian ini yaitu yang pertama tingkat *nomophobia* di SMPN 3 Pulung terindikasi tinggi sehingga perlu diberikan layanan untuk menangani masalah tersebut. Yang kedua pemberian layanan konseling kelompok teknik *self-management* terbukti efektif dalam mereduksi *nomophobia* pada siswa SMPN 3 Pulung. Hal ini dapat dibuktikan dengan penurunan skor siswa dan penurunan rata-rata tingkat *nomophobia* pada siswa setelah pemberian treatment tersebut.

Secara umum, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kontrol diri melalui teknik *self-management* dapat membantu peserta didik dalam mengelola penggunaan handphone secara lebih sehat dan terarah. Konseling kelompok juga memberikan dukungan sosial yang mendorong peserta didik lebih terbuka, sadar akan masalah yang dialami, dan termotivasi untuk berubah. Oleh karena itu, konseling kelompok teknik *self-management* layak digunakan sebagai strategi bimbingan dan konseling untuk mereduksi *nomophobia* pada peserta didik SMP.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi *nomophobia* pada peserta didik SMPN 3 Pulung, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan acuan bagi pihak-pihak yang berkepentingan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menentukan layanan yang tepat untuk mereduksi *nomophobia* pada peserta didik. Sekolah diharapkan mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang dapat membantu peserta didik menggunakan handphone secara lebih bijak, terkontrol, dan tidak mengganggu kegiatan belajar.

2. Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai pedoman dalam merancang dan melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Layanan tersebut dapat digunakan sebagai upaya membantu peserta didik meningkatkan kesadaran diri, mengelola kebiasaan penggunaan handphone, serta mengurangi ketergantungan yang berlebihan terhadap HP.

3. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat menerapkan hasil layanan yang diberikan dengan lebih mampu mengendalikan diri dalam menggunakan handphone. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat membangun kebiasaan yang lebih positif, meningkatkan fokus belajar, memperbaiki interaksi sosial, serta menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dan aktivitas sehari-hari.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan *nomophobia*. Penelitian berikutnya juga dapat mengaitkan *nomophobia* dengan indikator lain seperti not being able to communicate, losing connectedness, not being able to access information, dan giving up convenience, sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai aspek-aspek yang memengaruhi *nomophobia*. Selain itu, penggunaan instrumen yang telah dikembangkan dan divalidasi juga sangat disarankan agar hasil penelitian menjadi lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas lingkup penelitian tidak hanya pada lingkup SMP tapi juga dapat diperluas ke jenjang setelahnya ataupun pada lingkup umum/masyarakat.