

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif untuk menurunkan kecanduan *game online* pada siswa MAN 1 Kota Madiun. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan tingkat kecanduan dari kategori tinggi pada *pre-test* menjadi kategori rendah pada *post-test*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok teknik *self-management* untuk menurunkan kecanduan *game online* pada siswa MAN 1 Kota Madiun, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang efektivitas konseling kelompok teknik *self-management* dalam menurunkan kecanduan *game online*, serta menjadi referensi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling.

2. Secara Praktis

1. Bagi Kepala Sekolah

Sekolah diharapkan mendukung pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-management* dan membuat kebijakan yang mendukung upaya penurunan kecanduan *game online* di sekolah.

2. Bagi Guru BK

Guru BK dapat memanfaatkan teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok sebagai alternatif strategi intervensi dalam menangani siswa yang mengalami kecanduan *game online*, serta mengembangkannya dengan teknik lain yang lebih kreatif dan inovatif.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat memahami bahaya kecanduan *game online* dan mampu mengelola waktu serta mengontrol diri agar tidak terjerumus pada perilaku kecanduan yang merugikan, baik dalam akademik maupun kehidupan sosial.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dalam menurunkan kecanduan *game online* terhadap peserta didik dengan pendekatan atau teknik yang lebih variative dan inovatif supaya hasil yang diperoleh lebih komprehensif. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini bukanlah penelitian yang sempurna.