

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan uraian pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dalam memberikan pelayanan konseling dengan pendekatan CBT terhadap remaja kecanduan *game online*, pada tahap I belum ada perubahan terjadi hingga masuk dalam kategori “tidak efektif” untuk itu, peneliti harus meninjau lebih dalam dan melaksanakan putaran ke II dengan tujuan menolong remaja keluar dari kebiasaan bermain *game* atau membantu remaja keluar dari kecanduan *game online*.

Pendekatan CBT dilaksanakan untuk membantu remaja keluar dari kebiasaan bermain *game online* sehingga pada putaran ke II dengan usaha yang dilakukan peneliti, perubahan yang terjadi sudah jauh lebih baik dari sebelumnya, dan membuat peneliti puas hingga tidak perlu melaksanakan tahap selanjutnya yakni tahap III.

Penerapan konseling dengan pendekatan CBT untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja sudah menunjukkan keberhasilannya atau dengan kata lain dengan pendekatan CBT sudah efektif digunakan untuk mengatasi kecanduan *game online* terhadap remaja.

B. Saran

1. Gereja diharapkan dapat memberikan edukasi tentang kecanduan game online kepada remaja dengan menggunakan layanan konseling melalui pendekatan CBT. Gereja juga diharapkan dapat membantu remaja untuk memahami penyebab dan dampak kecanduan game online serta cara-cara yang bisa dilakukan untuk mengatasinya.
2. Orang tua diharapkan dapat memberikan perhatian dan pengawasan yang lebih terhadap anaknya, terutama didalam masa perkembangannya dan diharapkan juga kepada orang tua untuk membatasi anak-anaknya dalam menggunakan *smarphone*.
3. Remaja diharapkan dapat memperoleh pemahaman dan informasi baru tentang cara pengendalian diri setelah menjalani terapi dan dapat lebih mampu mengendalikan diri dari kecanduan *game online*.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan lebih teliti berdasar tatacara yang sudah tersedia dan penelitian yang telah ada ini hendaknya dijadikan sebagai pedoman untuk penelitian berikutnya.

