

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada kondisi awal (pra siklus) tingkat preferensi bermain game online siswa kelas X.6 SMA Negeri 5 Tana Toraja masih berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dari hasil angket dengan rata-rata 88%, di mana siswa masih sangat bergantung pada game online, kurang mampu mengontrol diri, mengabaikan tanggung jawab, serta mengalami gangguan fisik, interaksi sosial, dan pola tidur. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi konseling diperlukan untuk membantu siswa mengurangi kecenderungan tersebut.

Pada siklus I, setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, terjadi penurunan yang cukup signifikan meskipun masih dalam kategori sedang. Hasil angket menunjukkan rata-rata 61%, yang berarti siswa mulai mampu menyadari dampak negatif dari kebiasaan bermain *game online* dan berupaya mengalihkan perhatian mereka pada kegiatan lain. Namun, perubahan yang dicapai pada siklus pertama belum sepenuhnya memenuhi indikator keberhasilan yang ditetapkan.

Pada siklus II, hasil yang diperoleh menunjukkan penurunan yang lebih signifikan dibandingkan siklus I. Rata-rata hasil angket menurun hingga 49%, yang berarti siswa sudah berada pada kategori rendah. Siswa

mampu mengurangi intensitas bermain game online, membatasi waktu bermain, serta mengganti kebiasaan bermain game dengan aktivitas yang lebih positif seperti olahraga, membaca, dan belajar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *self control* terbukti efektif dalam mengurangi preferensi bermain game online sekaligus meningkatkan kesadaran diri, kedisiplinan, dan motivasi siswa untuk berubah ke arah yang lebih baik.

B. Saran

Di bawah ini masukan disusun berdasarkan temuan dari hasil dalam proses penelitian yang dilakukan :

1. Bagi Siswa

Sebaiknya siswa mampu mengurangi preferensi bermain *game online* dalam konseling kelompok dengan teknik *self control*, yang berguna dalam mengurangi kebiasaan bermain *game* bermanfaat bagi individu maupun kelompok.

2. Bagi Guru BK

Saran bagi guru BK di sekolah untuk menggunakan berbagai teknik yang kreatif dalam mengatasi berbagai permasalahan pada kebiasaan bermain *game online*. Masalah yang dialami oleh siswa juga beragam pada bidang masing-masing.

3. Bagi Lembaga IAKN Toraja

Bagi lembaga IAKN Toraja sebaiknya terus meningkatkan kualitas mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Kristen sebagai calon guru BK ataupun konselor agar lebih efektif dalam menangani permasalahan siswa dengan menerapkan berbagai teknik pembelajaran yang aktif.