

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh bimbingan kelompok teknik *self control* terhadap intensitas bermain *game online* siswa SMAN 2 Toraja Utara, dapat disimpulkan bahwa sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok, tingkat intensitas bermain *game online* siswa pada kelompok eksperimen sebagian besar berada pada kategori tinggi dan sebagian lainnya berada pada kategori sedang. Kondisi yang hampir serupa juga ditemukan pada kelompok kontrol, di mana sebagian besar siswa masih berada pada kategori intensitas tinggi.

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *self control* sebanyak tiga kali pertemuan, terjadi penurunan tingkat intensitas bermain *game online* pada kelompok eksperimen. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa seluruh siswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat intensitas bermain hingga berada pada kategori sedang. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan tidak mengalami perubahan dan sebagian besar siswa masih berada pada kategori intensitas yang tinggi.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,012. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,012 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas bermain *game online* siswa SMAN 2 Toraja Utara.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan kemampuan mengontrol diri yang telah diperoleh selama kegiatan bimbingan kelompok. Siswa juga diharapkan mampu mengatur waktu bermain *game online* sehingga tidak mengganggu proses belajar maupun aktivitas sehari-hari.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK disarankan untuk menjadikan bimbingan kelompok dengan *self control* sebagai salah satu alternatif layanan dalam membantu mengurangi intensitas bermain *game online* siswa. Selain itu, layanan ini dapat dilaksanakan secara berkala untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengontrol diri.

3. Bagi Orang Tua dan Pihak Sekolah

Orang tua dan pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dalam mengawasi penggunaan *gadget* dan aktivitas bermain *game online* siswa. Dukungan serta pengawasan yang baik dapat membantu siswa mengurangi kebiasaan bermain *game* secara berlebihan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menyempurnakan penelitian ini melalui penggunaan jumlah sampel yang lebih banyak, dan durasi waktu penelitian yang lebih panjang. Disamping itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan atau mengkombinasikan teknik maupun pendekatan lain yang sesuai guna meningkatkan efektivitas dalam mengurangi intensitas bermain *game online* pada siswa.