

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Merujuk pada temuan empiris, analisis data statistik, serta pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya mengenai dampak layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap perilaku kecanduan gawai siswa SMAN 10 Tana Toraja, maka kesimpulan dari penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Kondisi Awal (Pre-test): Sebelum pelaksanaan intervensi, tingkat kecanduan gawai pada siswa di kedua kelompok berada dalam kategori tinggi yang setara. Fakta ini didapat dari perolehan nilai rerata (*mean*) kelompok eksperimen sebesar 84,41 dan kelompok kontrol sebesar 78,33. Kemiripan kondisi awal ini dipertegas oleh hasil uji *Independent Samples T-Test* , yang mengonfirmasi bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok tersebut ($p = 0,481 > 0,05$).
2. Kondisi Akhir (Post-test): Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* Sebanyak tiga sesi, terjadi penurunan tingkat adiksi *smartphone* yang sangat drastis dan signifikan pada kelompok eksperimen. Capaian nilai rata-rata turun menjadi 48,83 (berkurang 35,58 poin). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan cenderung dengan skor post-test 78,08 (hanya turun 0,25 poin).

3. Pengaruh Intervensi: Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh nilai signifikansi pada *Gain Score* sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_A yang berarti terdapat pengaruh yang diterima secara signifikan dari pemberian layanan konseling kelompok teknik *self-management* terhadap penurunan perilaku adiksi penggunaan *smartphone* pada siswa SMAN 10 Tana Toraja. Keberhasilan ini didukung oleh integrasi fase *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reinforcement* yang mampu menumbuhkan kontrol internal dan kesadaran diri (*self-awareness*) siswa.

B. Saran

Berdasarkan inferensi dari temuan penelitian tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran praktis dan akademis kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Lembaga Kampus IAKN Toraja

Lembaga pihak, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling, diharapkan dapat memfasilitasi publikasi atau pengarsipan hasil penelitian ini secara optimal di perpustakaan kampus agar dapat diakses dengan mudah sebagai referensi akademik dalam kajian penanganan adiksi teknologi pada remaja. Selain itu, lembaga diharapkan dapat mendorong civitas akademika atau bagi peneliti masa depan untuk

memperluas cakupan ruang studi lanjutan, serta menjadikan hasil intervensi konseling kelompok ini sebagai bahan masukan praktis dalam perkuliahan atau persiapan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) mahasiswa.

2. Bagi kepala sekolah SMAN 10 Tana Toraja

- a. Diharapkan dapat memberikan dukungan kebijakan dan fasilitas yang memadai bagi optimalisasi Rancangan layanan bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan.
- b. Memfasilitasi integrasi kegiatan literasi digital atau regulasi penggunaan *Smartphone* yang seimbang di lingkungan sekolah agar konsentrasi belajar siswa tetap terjaga.

3. Bagi Guru BK (Konselor)

- a. Mengintegrasikan layanan konseling kelompok berbasis teknik *self-management* sebagai salah satu alternatif strategi yang terprogram untuk menanggulangi kecanduan gawai pada siswa.
- b. Melakukan pemantauan secara berkala (*tindak lanjut*) terhadap konseli yang telah mengikuti layanan agar komitmen pengelolaan diri yang telah terbentuk (seperti pengisian kartu kontrol harian) dapat terus dipertahankan secara berkelanjutan.

4. Bagi Siswa SMAN 10 Tana Toraja

- a. Diharapkan siswa, khususnya kelas X, dapat terus menerapkan keterampilan manajemen diri yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
 - b. Siswa diharapkan mampu melatih disiplin diri secara mandiri dalam membatasi durasi penggunaan ponsel, menyaring stimulus digital, serta mengalihkan fokus pada aktivitas akademik dan interaksi sosial yang nyata di sekolah.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Mengingat penelitian ini menggunakan desain eksperimen murni dengan ukuran sampel yang relatif kecil (30 siswa sebagai total populasi dan 12 responden per kelompok uji), peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan populasi dan sampel untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian secara lebih luas.
 - b. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah durasi pertemuan perlakuan (lebih dari 3 kali pertemuan) serta mengkombinasikan teknik manajemen diri dengan teknik konseling kognitif-perilaku (CBT) lainnya demi mendapatkan mereduksi perilaku adiksi yang lebih komprehensif.