

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas X Tata Busana B di UPT SMKN 2 Toraja Utara, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* berpengaruh dalam mengurangi distraksi digital pada siswa. Kesimpulan ini diperoleh berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan adanya perubahan tingkat distraksi digital sebelum dan sesudah pemberian layanan. Sebelum diberikan layanan, siswa masih menunjukkan tingkat distraksi digital masih banyak yang tinggi, kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital yang tidak terkontrol dapat memengaruhi proses pembelajaran dan menghambat pencapaian tujuan akademik siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan, siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku dimana siswa yang awalnya banyak di kategori tinggi turun menjadi sedang dan rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* memberikan pengaruh positif terhadap penurunan distraksi digital pada siswa kelas X Tata Busana B UPT SMKN 2 Toraja Utara.

B. Saran

1. Bagi pihak UPT SMKN 2 Toraja Utara, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengembangan kontrol diri dan penggunaan teknologi digital secara bijaksana di lingkungan sekolah.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, disarankan untuk melaksanakan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* secara berkelanjutan sebagai salah satu upaya preventif dan pengembangan dalam membantu siswa mengurangi distraksi digital serta meningkatkan perilaku belajar yang positif.
3. Bagi siswa kelas X Tata Busana B, diharapkan mampu menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan klasikal, terutama dalam mengontrol penggunaan handphone, mengatur waktu belajar, serta mengurangi kebiasaan menunda tugas sehingga dapat mendukung peningkatan hasil belajar.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dengan jumlah subjek yang lebih besar, waktu pelaksanaan yang lebih panjang, serta mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan perilaku belajar dan perkembangan peserta didik di era digital.