

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Penggunaan *smartphone* pada siswa sudah banyak dimanfaatkan untuk proses pembelajaran di sekolah. Namun di samping memiliki manfaat, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan penggunaan *smartphone* bermasalah. Ketidakmampuan siswa dalam mengatur penggunaan *smartphone*-nya dapat mengakibatkan konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari. Guru BK perlu memberikan layanan konseling secara tepat dalam menanganinya. Salah satunya yaitu dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy*. Teknik yang dapat digunakan diantaranya yaitu psikoedukasi, restrukturisasi kognitif, manajemen waktu, dan pencegahan kambuh yang dilakukan dengan delapan sesi pertemuan konseling.

Peneliti melakukan pengembangan buku panduan untuk mengurangi *problematic smartphone use* pada siswa SMA dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy* yang ditujukan bagi guru BK tingkat SMA. Diharapkan dengan adanya buku panduan ini guru BK/Konselor sekolah dapat menangani penggunaan *smartphone* bermasalah dengan lebih tepat dan menggunakan tahapannya sesuai teori.

Berdasarkan hasil uji ahli materi dan ahli media, didapatkan kategori sangat layak dengan persentase skor rata-rata pada ahli materi 97.92% dan 85.42% pada ahli media. Hasil uji pengguna diperoleh sebesar 91.67% dengan kategori sangat layak. Dapat disimpulkan bahwa hasil pengembangan buku panduan untuk mengurangi penggunaan *smartphone* bermasalah pada siswa

SMA dengan pendekatan *cognitive-behavioral therapy* dikategorikan sangat layak.

B. Saran

1. Bagi Guru BK

Guru BK yang telah mendapatkan pengetahuan mengenai pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT) atau *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat memanfaatkan buku panduan yang telah dikembangkan dalam menangani penggunaan *smartphone* bermasalah pada siswa. Diharapkan dengan adanya buku panduan ini guru BK dapat memberikan layanan konseling dengan lebih tepat dan terarah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melanjutkan penelitian ini pada tahap ke empat penelitian DBR. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memberikan pelatihan penggunaan buku panduan terlebih dulu sebelum menguji efektivitas buku panduan untuk mengurangi penggunaan *smartphone* bermasalah pada siswa SMA dengan pendekatan CBT.