

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah semua tahap dalam penelitian dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dengan menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online*, hasil penelitian yang ditunjukkan bahwa tingkat kecanduan *game online* pada AS mengalami penurunan. Dapat dilihat berdasarkan pengukuran menggunakan instrument kecanduan *game online* yang diberikan di setiap pertemuan konseling, selain itu, peneliti juga menggunakan *self-monitoring* untuk mengukur tingkat kecanduan *game online* pada AS.
2. Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online* teruji efektif karena aspek-aspek yang terdapat pada kecanduan *game online* pada diri AS terlihat mengalami penurunan yang signifikan, seperti pada aspek *excessive use, withdrawal, tolerance, dan negative repercussion*.

## B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management* merupakan salah satu bentuk alternatif penanganan yang dapat diterapkan untuk menangani siswa yang mengalami tingkat kecanduan *game online*. Dibuktikan dengan hasil setelah dilakukannya intervensi *self-management* dengan menggunakan self-monitoring, kebiasaan bermain *game online* pada diri AS mengalami penurunan yang signifikan pada konseli karena teknik *self-management* ini membuat konseli perlu melakukan komitmen terhadap dirinya sendiri sehingga dapat membuat konseli merasa bertanggung jawab atas komitmen yang telah dibuat.

*Cognitive Behavioral Therapy* dalam penelitian ini dianggap sebagai salah satu pendekatan yang membuat konseli berpikir bahwa perubahan kognitif yang menjadi lebih rasional berpengaruh terhadap perilaku bermain *games* yang menjadi berkurang, sehingga konseli dapat merasakan langsung dampak dari konseling individu yang telah dilakukan.

### C. Saran

Saran-saran yang kemudian dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian adalah:

#### 1. Bagi Siswa

Hasil penelitian teknik *self-management* yang telah diterapkan dalam mengurangi tingkat kecanduan *game online* diharapkan dapat menetap. Untuk itu AS perlu berkomitmen dengan yang dilakukan sehingga, perilaku yang ditunjukkan akan konsisten, yaitu kegiatan bermain *game online* menjadi berkurang.

#### 2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian dapat digunakan untuk guru BK di sekolah agar lebih terampil dalam menentukan masalah yang berkaitan dengan adiksi atau tidak tentang *game online* atau juga bisa dalam kasus lain yang berkaitan dengan perilaku adiksi, juga dapat dijadikan referensi untuk menangani kasus-kasus kecanduan.

#### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi atau rujukan penelitian relevan dengan judul pengaruh teknik *self-management* dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy* untuk mengurangi tingkat kecanduan *game online*, yang kemudian peneliti

selanjutnya dapat memiliki teknik konseling dalam *cognitive behavioral therapy* yang lainnya.