

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di SMA 1 Mejobo terhadap 2 klien (GFM dan MHP) dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *self management* dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1 Klien I (GFM)

A. Faktor Penyebab dan Dampak Negatif yang Muncul

GFM adalah salah satu siswa di SMA 1 Mejobo yang memiliki masalah kecanduan *game online*, dapat dilihat dari perilaku sehari-harinya yang selalu terikat dengan HP untuk memainkan *game online* sampai lupa waktu, GFM beranggapan bahwa bermain game adalah suatu kebutuhan, dan tidak bisa mengontrol dirinya kalau sudah bermain *game* apalagi kalau sedang kalah biasanya berubah menjadi emosi (pemarah). Dari kebiasaanya tersebut tidak lepas dari faktor yang mempengaruhinya, faktor yang mempengaruhi kebiasaanya tersebut adalah faktor dari keluarga. GFM merasa kesepian waktu di rumah karena keluarganya sibuk dengan urusanya masing-masing sehingga GFM melampiaskan rasa kesepiannya itu dengan bermain *game online* yang mengakibatkan GFM kecanduan sampai saat ini.

Akibat dari masalah yang dialaminya tersebut menimbulkan banyak dampak negatif bagi dirinya antara lain: GFM dijauhi oleh temannya, prestasi belajar menurun, sering terlambat masuk sekolah, hingga menjadi tempramen. dari dampak yang muncul tersebut jika tidak segera ditangani maka akan menjadi lebih parah, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti masalah kecanduan *game online* yang dialami GFM dengan konseling behavioristik teknik *self management*.

B. Hasil Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management*

Dari proses yang dilakukan konselor terhadap klien GFM sebanyak 3 kali pertemuan dengan masalah kecanduan *game online* ini dalam pertemuan pertama dimulai dari penggalian masalah yang dialami klien sehingga klien peka akan

masalahnya, menemukan faktor penyebab terjadinya masalah, pemahaman tentang masalah yang dialami, dan memberikan bantuan dalam mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *self management*. Pada ketemuan kedua saat proses konseling klien belum sepenuhnya mampu melakukan pengelolaan diri dari perilaku yang sudah menjadi alternatif pemecahan masalah, dan untuk pertemuan yang ketiga klien sudah dapat merubah perilakunya tersebut dan terjadilah perubahan perilaku pada diri klien secara signifikan serta mampu menerapkan konseling behavioristik teknik *self management* dengan baik.

5.1.2 Klien II (MHP)

A. Faktor Penyebab dan Dampak Negatif yang Muncul

MHP adalah salah satu siswa di SMA 1 Mejobo yang memiliki masalah kecanduan *game online*, dapat dilihat dari perilaku sehari-harinya yang selalu terikat dengan HP untuk memainkan *game online* sampai lupa waktu, MHP beranggapan bahwa bermain game adalah suatu kebutuhan, dan tidak bisa mengontrol dirinya kalau sudah bermain *game* apalagi kalau sedang kalah biasanya berubah menjadi emosi (pemarah). Dari kebiasaanya tersebut tidak lepas dari faktor yang mempengaruhinya, Faktor yang mempengaruhi kebiasaanya tersebut adalah faktor dari lingkungan pertemanan yang dimana semua temannya dari kecil hingga saat ini mayoritas hobi bermain *game online* sehingga mengakibatkan MHP kecanduan sampai saat ini.

Akibat dari masalah yang dialaminya tersebut menimbulkan banyak dampak negatif bagi dirinya antara lain: MHP dijauhi oleh temannya, prestasi belajar menurun, sering terlambat masuk sekolah, hingga menjadi tempramen. dari dampak yang muncul tersebut jika tidak segera ditangani maka akan menjadi lebih parah, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti masalah kecanduan *game online* yang dialami MHP dengan konseling behavioristik teknik *self management*.

B. Hasil Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Self Management*

Dari proses yang dilakukan konselor terhadap klien MHP sebanyak 3 kali pertemuan dengan masalah kecanduan *game online* ini dalam pertemuan pertama dimulai dari penggalian masalah yang dialami MHP sehingga klien peka akan masalahnya, menemukan faktor penyebab terjadinya masalah, pemahaman tentang masalah yang dialami MHP, dan memberikan bantuan dalam mengatasi masalah tersebut dengan menggunakan konseling behavioristik teknik *self management*.

Pada ketemuan kedua saat proses konseling MHP belum sepenuhnya mampu melakukan pengelolaan diri dari perilaku yang sudah menjadi alternatif pemecahan masalah, dan untuk pertemuan yang ketiga MHP sudah dapat merubah perilakunya tersebut dan terjadilah perubahan perilaku pada diri klien secara signifikan sampai temannya heran dan bertanya-tanya atas perubahan perilaku MHP, dan pada akhirnya MHP dapat menerapkan konseling behavioristik teknik *self management* dengan baik.

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan di SMA 1 Mejubo peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yaitu:

5.2.1 Kepala Sekolah

Kepala Sekolah diharapkan mendapatkan informasi terupdate (baru) mengenai program pelaksanaan BK khususnya konseling behavioristik teknik *self management* agar dapat dijadikan pedoman dalam memilih kebijakan.

5.2.2 Guru BK

Guru BK diharapkan memperoleh suatu alternatif penyelesaian masalah khususnya dengan penerapan konseling behavioristik teknik *self management* agar dapat menjadi pemecahan masalah lain yang dialami klien.

5.2.3 Siswa

Siswa diharapkan untuk mampu memahami keadaan yang ada pada diriya dan peka akan masalah yang dialami, serta memahami dampak apa yang muncul setelah siswa kecanduan *game online*, dan siswa diharapkan mampu menyelesaikan masalah yang dialami agar siswa dapat berkembang dengan baik.

5.2.4 Peneliti

Peneliti diharapkan dapat mampu mengembangkan kemampuan khususnya dalam layanan BK agar nanti kedepannya peneliti mampu menangani berbagai malsah yang dialami oleh klien, dengan menerapkan KDK konseling dan memperhatikan tahap-tahap setiap konseling, serta dapat mampu memberikan layanan terbaik baik klien sehingga dapat memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.