

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Secara umum peserta didik berada pada kategori kecanduan *game online* artinya peserta didik mempersepsi bermain *game* adalah sebagai kebutuhan, jika tidak bermain mereka merasakan ada yang hilang, yang mengakibatkan mereka menjadi malas sekolah, tugas-tugas akademik terbengkalai, dan bahkan jarang bersosialisasi dengan teman di dunia nyata, melainkan mereka asik dengan dunia mayanya. Dari hasil uji Penerapan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik. Kemudian, Kategori Kecanduan *game online* yang telah berhasil direduksi oleh konseling kognitif-perilaku adalah merasa kebingungan atau sulit konsentrasi, jenuh (merasa tidak menikmati hidup), berbohong dan membolos.

Berdasarkan hasil penelitian “Penerapan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* dapat mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik di SMPN 1 Cihampelas”, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* peserta didik dapat dikurangi melalui layanan konseling kelompok dengan metode metode ABC-DE dalam pendekatan *rasional emotive behavior therapy (REBT)*.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil dan pembahasan penelitian tentang “Penerapan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* untuk mereduksi kecanduan *game online* pada peserta didik ” maka dapat direkomendasikan beberapa saran :

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan upaya Preventif. Upaya preventif yakni guru BK dapat mengagendakan program bimbingan untuk kecanduan *game online* pada peserta didik. Dalam pelaksanaan intervensi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh guru bimbingan

dan konseling antara lain, seperti Guru Bimbingan dan Konseling harus memahami pendekatan intervensi *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)*, Waktu atau jam pemberian intervensi menjadi salah satu pertimbangan yang harus diperhatikan karena berkaitan dengan kondisi psikologis konseli, dalam membangun hubungan baik dengan konseli diperlukan kesabaran dari pelaksana intervensi. Ketika konseli belum merasa nyaman dengan keberadaan fasilitator maka konseli cenderung tertutup terhadap permasalahan, serta seting yang digunakan tidak hanya seting konseling individual tapi juga bisa menggunakan konseling kelompok atau penggabungan antara seting individual dengan seting kelompok.

- b. bagi Peneliti selanjutnya ketika menggunakan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)* sebagai salah satu pendekatan untuk membantu permasalahan konseli hendaknya memperhatikan beberapa hal, antara lain, Rancangan intervensi yang dijadikan sebagai dasar pemberian bantuan hendaknya dirancang untuk masing-masing subjek penelitian berdasarkan karakteristik masalah yang dihadapi konseli, dan menggunakan pengukuran melalui angket dan wawancara saja, tetapi perlu dilengkapi dengan menggunakan lembar observasi sehingga data yang dikumpulkan lebih lengkap dan detail dalam melakukan analisis data.