

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kuantitatif dengan desain single subject menggunakan pendekatan konseling berorientasi hipnosis dalam mereduksi adiksi game online yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya pada siswa kelas XII dapat diambil beberapa kesimpulan. Kesimpulan tersebut dipaparkan sebagai berikut :

1. Sesuai data yang diperoleh oleh peneliti, gambaran umum adiksi game online pada siswa berada pada kategori normal. Hal ini menunjukkan tingkah laku adiksi game dengan penggunaan yang masih bisa terkontrol dan terkendali dari 7 kriteria adiksi game atau bermain game tidak terlalu diprioritaskan dalam aktivitas sehari-hari.
2. Konseling yang dilakukan menggunakan model rancangan beberapa penelitian terdahulu mengenai penggunaan konseling berorientasi hipnosis terhadap perilaku adiksi, sehingga peneliti membuat simpulan rancangan yang disesuaikan dengan fenomena dan kondisi konseli menjadi lima tahapan sesi konseling dengan tugas rumah yang sama.
3. Keefektivan sesi konseling berorientasi hipnosis dilihat dari perubahan skor sebelum sesi konseling dan sesudah sesi konseling pada instrumen yang sama dan berulang dalam jangka waktu 2 minggu pengukuran sebelum sesi konseling dan 3 minggu pengukuran setiap selesai sesi konseling, sehingga keefektivan bukan hanya dilihat dari perolehan skor namun dilihat juga dari grafik penurunan di setiap sesi konseling.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka rekomendasi ditujukan kepada pihak-pihak terkait, yaitu :

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok dengan pendekatan konseling berorientasi hipnosis sangat efektif dalam mereduksi adiksi game online. Dengan demikian guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan upaya preventif yaitu mengagendakan program bimbingan untuk penurunan tingkat adiksi terutama adiksi game online. Langkah yang dapat dilakukan yaitu menganalisis berbagai kebutuhan (need assessment) permasalahan dan hambatan yang dialami peserta didik untuk mendukung upaya pengembangan adiksi game online, melakukan assessment menggunakan kuesioner kendali diri dan memberikan pemahaman akan pentingnya adiksi game online. Guru bimbingan dan konseling juga seyogyanya memanfaatkan hasil penelitian dan mengimplementasikan konseling berorientasi hipnosis dengan pendekatan konseling berorientasi hipnosis sebagai alternatif layanan untuk mengatasi permasalahan adiksi game online pada siswa. Dalam penerapan konseling berorientasi hipnosis membutuhkan pemahaman teori dan keterampilan. Untuk itu direkomendasikan kepada guru bimbingan dan konseling untuk mengikuti pelatihan pada lembaga terkait tentang penerapan konseling konseling berorientasi hipnosis.

2. Penelitian Selanjutnya

Berangkat dari keterbatasan-keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan maka disarankan hal-hal berikut untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan instrumen khusus yang lebih variatif dari instrumen yang digunakan. Pelaksanaan konseling diharapkan dapat dilaksanakan tatap muka dari awal sampai akhir sehingga dapat maksimal dalam pelayanan yang diberikan. Selain itu,

diharapkan untuk penelitian kedepannya bisa ragam usia sehingga hasilnya dapat bervariasi

