

## **BAB IV PENUTUP**

### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa Alasan penggunaan teknik *self control* untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* karena penggunaan teknik *self control* bertujuan untuk membantu peserta didik mengontrol dirinya dalam berpikir dan bertindak. Selain itu teknik *self control* dapat membantu peserta didik untuk mengelolah dirinya dengan cara memberikan masukan-masukan positif dan berupaya menghindari instruksi negatif sehingga peserta didik tidak lagi melakukan penundaan dalam rencana perubahan perilaku yang diberikan.

Prosedur penggunaan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online* dilaksanakan melalui layanan bimbingan kelompok dengan empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan konselor menerapkan teknik *self control* dengan langkah-langkah sebagai berikut: menspesifikasikan masalah dan menetapkan tujuan, membuat komitmen untuk berubah, mengambil data dan menilai penyebab-penyebab masalah, merancang dan mengimplementasikan rencana penanganan dan mencegah kembalinya perilaku bermasalah dan membuat pencapaian tujuan anda bertahan lama.

Efektifitas teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan *game online* peserta didik dibuktikan dengan hasil penelitian Anuryatin, dkk (2016). Teknik *self control* juga efektif untuk mengatasi perilaku *cyberloafing* Anuryatin, dkk (2020); perilaku *off task* Safitri, dkk (2016); perilaku *prokrastinasi* Novianti, dkk (2014); perilaku kecanduan media social siswa Yusuf, dkk (2019).

## B. Saran.

### 1. Guru BK

Diharapkan kepada guru BK untuk lebih memperdalam pengetahuan dan meningkatkan keterampilan, dalam menerapkan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*.

### 2. Bagi penulis

Diharapkan kepada penulis untuk lebih terampil dalam menerapkan teknik *self control* melalui bimbingan kelompok untuk pengurangan kecanduan peserta didik bermain *game online*.

### 3. Pemerhati Masalah BK

Diharapkan mengkaji dan menelaah lebih dalam lagi masalah kecanduan peserta didik bermain *game online*, sehingga dapat membantu guru BK atau konselor menemukan solusi terbaik dalam menangani masalah tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiarti L. 2010. *Pengaruh kebiasaan bermain game online terhadap prestasi nilai hasil belajar*. Jurnal Unpas Vol 2 No.1 (11-21)
- Gigih A.M, dkk, 2020. *Teknik Self Control Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Cyberloafing Pada Peserta Didik di SMA Negeri 5 Madium*. Jurnal kajian Bimbingan dan Konseling Vol 11 No. 4 (421-435)
- Ghufron, dan Risnawita Rini. 2010. *S. Teori Teori Perkembangan*, Yogyakarta: Ar-Rus Media.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Jakarta: Erlangga.
- Jinan, Miftahul. 2011. *Awas Anak Kecanduan Games*.Sidoarjo : Filla Press.
- Marsela D.R, dkk, 2019. *Teknik self control defenisi dan factor*. Jurnal Of Innovative Counseling Vol 3 No. 2 (65-67)
- Nurmala, 2007. *Hubungan Antara Teknik Self Control Dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 3 No.2 (131-145)
- Nevid, J. S., Rathus, S., & Green, B. 2005. *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Ningtyas, S. D. Y. 2012. *Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa Educational Psychology Journal*
- Prayitno. 2014. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- . 2012. *Jenis Layanan Kegiatan Pendukung konseling*. Padang
- . 2015. *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta

- Rahayu S.M, dkk, 2017. *Teknik self control untuk mengatasi masalah obesitas*. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Vol 17 No. 1 (205-209)
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Tridhonanto, A dan Beranda Agency. 2011. *Optimalkan Potensi Anak dengan Game*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Yahya. 2015. *Konsep Pendidikan Anak Usia Sekolah Dasar (6-12) Tahun Di Lingkungan Keluarga Menurut Pendidikan Islam*. Jurnal Islamik. Vol. 15 No. 2 (227-244)