

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas konseling kelompok dengan pendekatan realitas untuk menurunkan kecanduan *game online* pada remaja. Penelitian ini dilakukan kepada 6 orang remaja yang bermain *game online* di Kelurahan Dupak Surabaya. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan sebagai berikut:

Konseling kelompok dengan pendekatan realitas efektif untuk menurunkan kecanduan *game online* pada remaja. Selain itu, jika dilihat dari nilai rata-rata pretes dan postes menunjukkan penurunan kecanduan *game online* yang signifikan pada tiap subyek penelitian.

Penurunan kecanduan *game online* ini ditunjukkan dalam berbagai bentuk perilaku seperti mengurangi penggunaan waktu untuk bermain *game*, lebih terbuka dengan orang lain untuk menceritakan keluhannya, lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan orang terdekat baik teman atau keluarga, serta melakukan aktivitas yang lebih produktif untuk dirinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang ingin peneliti berikan yang diharapkan dapat bermanfaat. Adapun saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan untuk tetap melanjutkan proses konseling kelompok secara mandiri, atau dapat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan sosial baik mengikuti organisasi, sehingga dapat memiliki banyak aktifitas yang bisa dilakukan selain bermain *game*. Hal lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecanduan bermain *game online* bisa juga dengan banyak menghabiskan waktu bersama dengan teman atau keluarga.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pendekatan lain seperti pendekatan *client centered*, psikoanalitik, behavioral, dan rasional emotif dalam memberikan konseling kelompok untuk menurunkan kecanduan *game online* pada remaja. Selain itu, peneliti selanjutnya bisa menambahkan variabel lain yang sekiranya dapat mempengaruhi kecanduan *game online* pada remaja seperti: usia, pendidikan, ataupun pola asuh.