

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang di tunjukkan dengan analisis data dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok sangat efektif, karena adanya pengaruh yang signifikan terhadap *Internet Addiction* pada remaja di Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pemberian *treatment* dengan bimbingan kelompok di laksanakan sebanyak lima kali pertemuan, kemudian setelah pemberian bimbingan kelompok dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui apakah terdapat penurunan *Internet Addiction* pada remaja yang dilakukan dengan berbagai tahapan teknik *self management* seperti tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri dan tahap pemberian pengukuhan atau penguatan.
2. Remaja Desa Sumber Kecamatan Sumber Kabupaten Rembang, kondisi dengan aktivitas di rumah saja, ada beberapa Remaja yang memiliki tingkat kecanduan tinggi untuk bermain *gadget* terutama internetan misalnya bermain aplikasi sosial media yaitu (*Instagram, WhattApp, Facebook, YouTube, Messenger, Game Online*). Membuat remaja tersebut banyak menghabiskan waktu-waktu untuk beraktivitas online yang kemudian berakibat mengganggu kegiatan offline lainnya, seperti mengenai studi atau tentang belajar, hubungan komunikasi sosial dengan keluarganya, tetangga, masyarakat dan bermain dengan teman sebayanya.
3. Untuk menurunkan *Internet Addiction* pada remaja peneliti memberikan perlakuan dengan melaksanakan kegiatan konseling kelompok setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok menunjukkan nilai rata-rata untuk *pretest* 124,3056 dan *posttest* 112,4306. yang artinya terdapat adanya penurunan yang *efektif* dari hasil nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada *Internet Addiction* terhadap remaja di Desa Sumber Kec.Sumber Kab.Rembang.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Waktu yang tersedia di diharapkan tetap dimanfaatkan dengan sebaik mungkin untuk mengerjakan tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik. Remaja perlu tetap mempertahankan kedisiplinan dalam melaksanakan rencana kegiatan dan

memanfaatkan waktu luang secara positif sehingga mampu menurunkan tingkat *Internet Addiction*.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini hanya meneliti tentang efektivitas konseling kelompok terhadap *Internet Addiction* pada remaja, sehingga di harapkan untuk penelitian di masa mendatang mampu melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *Internet Addiction* yang solutif serta efektif dalam membantu menurunkan tingkat *Internet Addiction* pada remaja.

