

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan sebelumnya pada bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dilaksanakan untuk menurunkan Perilaku Adiktif Media Sosial Youtube siswa kelas XI IPS MAN Labuhanbatu yang dapat dilihat dari hasil angket dan hasil Uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti. Uji hipotesis dengan menggunakan IBM SPSS dengan tujuan untuk mendapatkan nilai variabel secara statistik. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan Uji T. Dari Uji T tersebut menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya, “Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Perilaku Adiktif Media Sosial Youtube pada Siswa Kelas XI IPS di MAN Labuhanbatu” dapat diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti ingin memberi saran kepada beberapa pihak antara lain :

1. Untuk guru BK diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi pedoman pelaksanaan layanan bimbingan konseling salah satunya konseling kelompok pada siswa yang bertujuan memberikan pengetahuan dan mengentaskan masalah yang dialami oleh siswa

2. sehingga siswa dapat berkembang secara optimal dan kehidupan efektif sehari-harinya dapat berjalan Kembali.
3. Untuk siswa, diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi siswa untuk memiliki pola pikir yang rasional terhadap suatu hal sehingga tidak membentuk perilaku tertentu akibat pemikiran yang tidak irasional.
4. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi referensi dan acuan terkait perilaku adiktif dan cara mengatasi dengan penerapan konseling kelompok dengan Teknik restrukturisasi kognitif.
5. Untuk peneliti sendiri, diharap dapat menjadi salah satu kegiatan untuk menyiapkan diri menjadi seorang guru Bimbingan Konseling yang dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik sehingga dapat membantu siswa menyelesaikan masalahnya dan mengembangkan siswa secara optimal di bidang pribadi, sosial, belajar dan karir siswa.