

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan tiga hal dan menjadi jawaban atas rumusan masalah yang menjadi pedoman dalam melakukan penelitian ini.

1. Asesmen terhadap gejala kecanduan drama Korea yang dialami oleh kedua responden dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Gejala kecanduan yang dialami oleh kedua responden termasuk dalam kategori tinggi. Adapun gejala kecanduan yang dialami yaitu durasi menonton tinggi, perilaku konsumtif, pola makan dan tidur tidak teratur, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan mengganggu kehidupan sosial.
2. Penerapan *self-management* dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan 3 tahapan konseling. Tahap pertama adalah observasi diri dan monitor diri yaitu, menetapkan tujuan dan membuat daftar kegiatan. Tahap kedua evaluasi diri, melakukan tindak lanjut dari daftar kegiatan yang telah dilakukan. Tahap ketiga pengakhiran, pemberian penguatan kepada responden dan pengakhiran dari proses konseling.
3. Hasil penerapan konseling dengan teknik *self-management* untuk mengatasi gejala kecanduan drama Korea pada remaja madya berdampak positif pada responden AF dan tidak berdampak apa-apa pada responden DMF. Pada responden AF sudah dapat mengurangi waktu menonton drama Korea sehari-harinya dengan baik dan dapat melakukan tugas serta kewajiban dengan baik, serta menemukan kegiatan dan hobi baru yang lebih bermanfaat. Tetapi pada responden DMF tidak mengalami perubahan yang signifikan karena kurangnya kemauan yang kuat pada diri individu untuk berubah dan juga kurangnya dukungan dari orangtua serta lingkungan.

B. Saran

Saran bagi pembaca yang pernah mengalami atau belum harus belajar dari pengalaman ini dengan cara mengontrol perilaku dan pikiran. Dan sekiranya ada pembaca yang ingin melakukan proses konseling dengan permasalahan yang berkaitan, dapat menggunakan penelitian ini sebagai tambahan dan perbaikan dalam proses konseling dengan teknik *self-management*.