BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sejak bulan September 2021 sampai Mei 2022 tentang konseling individual dengan teknik *self management* pada santri yang mengalami kecanduan *gadget* yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Daarul Qurro' Kemang. Maka, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi santri yang mengalami kecanduan *gadget* di Pondok Pesantren Daarul Qurro' Kemang, dimana kondisi ini sebagai dampak yang ditimbulkan akibat kecanduan *gadget*. Adapun kondisi yang dialami santri, diantaranya kondisi fisik, kondisi psikis dan kondisi perilaku. Kondisi fisik meliputi mata minus, mata perih, mata lelah, leher terasa berat, tidak enak badan, sakit kepala dan kurang tidur. Sedangkan kondisi psikis yang dialami tiga santri meliputi tidak konsenterasi, sering menyendiri, merasa jenuh, dan mudah marah. Selain itu, kondisi perilaku meliputi menggunakan *gadget* hingga larut malam, menggunakan *gadget* ketika makan, menggunakan *gadget* ketika berkendara, menggunakan *gadget* sambil tiduran dan menggunakan *gadget* ketika mengaji atau muhadoroh. Perilaku tersebut dilakukan berulang-ulang sehingga menjadi kebiasaan negatif yang mengakibatkan kegiatan di pesantren berjalan tidak kondusif. Selain itu, faktor

penyebab santri mengalami kecanduan *gadget* yaiu faktor situasional, faktor eksternal dan faktor internal.

2. Penerapan konseling individual dengan teknik *self management* pada santri yang mengalami kecanduan *gadget* dengan melakukan pertemuan konseling sebanyak lima kali pertemuan dengan waktu 45 menit pada setiap pertemuannya. Pertemuan konseling diantaranya yaitu pertemuan pertama melakukan definisi masalah sekaligus menetapkan kontrak, pertemuan kedua menetapkan tujuan (*goal setting*), pertemuan ketiga implementasi teknik (*technique implementation*), pertemuan keempat melanjutkan tahap implementasi teknik (lanjutan) dan kelima evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation – termination*). Selain itu, pelaksanaan konseling dilakukan di Ruang Serbaguna Pondok Pesantren Daarul Qurro' Kemang.
3. Hasil penerapan konseling individual dengan teknik *self management* pada santri yang mengalami kecanduan *gadget* di Pondok Pesantren Daarul Qurro' Kemang adalah para santri yang terdiri dari KA, MF dan MF sudah mulai mampu mengatur diri dalam menggunakan *gadget* sehingga kegiatan-kegiatan pesantren yang sebelumnya berjalan tidak kondusif, kini menjadi lebih tertata dan berjalan dengan seimbang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat disampaikan beberapa saran, diantaranya sebagai berikut:

1. Setelah pemberian layanan konseling terhadap KA, MN dan MF diharapkan untuk terus belajar dan berupaya untuk mengembangkan diri dalam mengatur berbagai kegiatan yang dijalankan di pesantren sehingga dapat berjalan dengan seimbang. Karena semakin mampu mengatur diri maka akan semakin banyak yang dapat diperoleh.
2. Pentingnya aturan yang perlu diberlakukan di Pondok Pesantren Daarul Qurro' Kemang mengenai penggunaan *gadget*. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mengatur penggunaan *gadget* sehingga kegiatan pesantren berjalan dengan baik. Sedangkan saran untuk teman atau santri lainnya untuk saling mengingatkan satu sama lain sehingga dapat terjalin hubungan yang harmonis dan baik.
3. Selain pentingnya pemberlakuan aturan, perlu adanya upaya lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kecanduan *gadget* salah satunya dengan pemberian layanan konseling.
4. Peneliti berharap akan adanya penelitian selanjutnya yang membahas lebih mendalam mengenai konseling individual dengan teknik *self management* pada santri yang mengalami kecanduan *gadget*, dan dapat menggunakan teknik-teknik konseling lainnya.