

BAB V

TUTUP

A. Kesimpulan

1. Adiksi merupakan kebiasaan yang dilakukan secara terus menerus yang mengakibatkan gangguan pada fisik, sosial, spiritual, mental dan finansial individu. Adiksi seseorang dapat terjadi kepada siapa saja dan dalam bentuk apa saja, salah satunya adalah adiksi atau adiksi *game*.
2. adiksi *game* merupakan peningkatan bermain dalam pemakaian game sehingga mengakibatkan kecenderungan untuk terus bermain sehingga menimbulkan perilaku yang *excessive*.
3. Terdapat tujuh karakteristik adiksi game, diantaranya *Saliance* (game menjadi aktivitas yang paling penting, mendominasi pikiran, perasaan dan perilaku), *Tolerance* (bermain game semakin meningkat, waktu yang dihabiskan bermain game bertambah), *Mood modification* (Perasaan seseorang yang dihasilkan dari bermain game, misalnya perasaan nyaman serta menghindari interaksi dengan orang lain), *Withdrawal* (dampak yang terjadi ketika berhenti bermain game. misalnya murung (*moodiness*) dan lekas marah (*irritabilty*)), *Relapse* (kecenderung individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain game), Konflik yang dapat terjadi diantara pemain dan orang-orang disekitarnya, meliputi argumen dan penolakan serta berbohong, dan Masalah yang terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain game secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain seperti sekolah, makan atau tidur, dan bersosialisasi.
4. Gambaran adiksi game siswa sekolah menengah kejuruan galuh rahayu tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi , artinya siswa cenderung merasa game merupaka sebuah kebutuhan yang tidak boleh terlewatkan.
5. Karakteristik adiksi game yang terdapat di sekolah menengah kejuruan galuh rahayu tahun ajaran 2019/2020 hampir seluruhnya berada pada tingkat tinggi dengan rata-rata 82,90%.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

Rancangan program mampu dimatangkan menjadi program utuh dan dapat diterapkan dalam proses layanan bimbingan dan konseling di sekolah

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengujukan teknik konseling behavior therapy atau CBT untuk mereduksi perilaku adiksi game.
- b. Pengambilan sampel yang lebih beragam untuk menggambarkan adiksi game secara umum dan menyeluruh.
- c. Membuat prosedur konseling behavior therapy secara terperinci.

