

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Siswa yang mengalami adiksi game online pada siswa di SMAN 6 Tasikmalaya sebanyak 2 orang yang termasuk pada kriteria adiksi game online parah, 17 orang termasuk adiksi game online sedang, 33 orang termasuk kriteria rendah dan 154 orang pada kriteria normal. Siswa yang termasuk kedalam kriteria adiksi game online yang sangat parah memiliki ketujuh kriteria berdasarkan DSM 5 dan mereka bermain game online lebih dari 40 jam dalam seminggu, siswa yang termasuk pada kriteria adiksi game online parah memiliki setidaknya enam dari tujuh kriteria adiksi game online dan bermain game online tidak melebihi 40 jam dalam seminggu, siswa yang termasuk dalam kriteria adiksi game online sedang memiliki setidaknya lima dari tujuh kriteria adiksi game online dan bermain game online tidak melebihi 40 jam dalam seminggu, siswa yang termasuk dalam kriteria adiksi game online ringan memiliki setidaknya empat dari tujuh kriteria adiksi game online dan bermain game online tidak melebihi 40 jam dalam seminggu.

Siswa yang termasuk dalam kategori lokus kendali internal sebanyak 19 orang, kategori keduanya sebanyak 130 orang, dan kategori eksternal sebanyak 29 orang. Siswa yang memiliki lokus kendali eksternal merasa puas dengan waktu yang dihabiskan untuk bermain game, cenderung menjadikan game sebagai cara untuk menghindari permasalahan, mengabaikan kegiatan lain dan mementingkan game, dan tidak mampu mengontrol dirinya ketika bermain game online. Siswa yang memiliki lokus kendali keduanya menjadikan game online sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi, merasa puas dengan waktu yang dihabiskan untuk bermain game online, namun terkadang ia dapat membatasi dirinya ketika bermain game dan menjadikan game sebagai pengisi waktu luang, dan siswa yang termasuk pada lokus kendali internal menjadikan game online hanya sebagai pengisi waktu luang, dapat membatasi dirinya dalam bermain game online, merasa baik-baik saja ketika berhenti bermain game.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga konseli menunjukkan penurunan perilaku adiksi game online dan mengalami peningkatan pada lokus kendali setelah berpartisipasi dalam intervensi konseling kognitif perilaku. Fahmi telah mengetahui pemikiran yang selama ini dimiliki merupakan pemikiran yang salah bagi dirinya sehingga ia mulai bisa mengurangi ketergantungan game online. Begitupun dengan Nur ia sudah bisa mengendalikan diri ketika ada teman-temannya yang mengajaknya bermain game online. Perubahan pada diri Rizal yaitu ia mencoba untuk melakukan kegiatan lain yang ia sukai untuk bisa mengurangi bermain game online.

Berdasarkan hasil pemberian intervensi yang telah diberikan kepada Fahmi, Nur, dan Rizal dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku efektif dalam meningkatkan lokus kendali internal pada remaja adiksi game online. Efektivitas pemberian intervensi ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan skor pada lokus kendali berdasarkan analisis grafik pada fase baseline dan intervensi.

B. SARAN

1. Bagi Guru BK

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling untuk memberikan pelayanan dalam mengatasi permasalahan yang ada di sekolah khususnya yang berkaitan dengan adiksi game online dan lokus kendali yang dimiliki oleh siswa dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku.
- b. Diharapkan guru BK dalam menangani siswa yang mengalami adiksi game online memahami konsep adiksi game online, mengenali jenis game online, atau bisa juga membuat modul yang berkaitan dengan game online

2. Bagi Siswa

Bagi siswa bisa mencari kegiatan yang positif seperti melakukan hobi atau minat dan belajar mengendalikan diri ketika bermain game online agar tidak

mengakibatkan adiksi sehingga hal tersebut tidak akan mempengaruhi kegiatan lain yang lebih penting

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya bisa menambahkan sampel yang lebih banyak dengan menggunakan desain kelompok dalam intervensinya atau bisa juga dengan menggunakan subjek tunggal namun dengan pendekatan yang berbeda.

