

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan analisis data, maka diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi masukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di kalangan remaja khususnya siswa SMA terhadap fenomena adiksi *online game* serta dalam melakukan upaya pengembangan kemampuan penyesuaian sosial siswa terhadap lingkungan sekitarnya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan dari penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Perilaku adiksi siswa SMK Negeri 8 Bandung tahun Ajaran 2009/2010 berada pada level *Low Addiction*, yang artinya siswa masih mampu mengontrol kompulsi dalam dirinya untuk bermain *online game* dan masih memperdulikan konsekuensi-konsekuensi negatif yang ada.
2. Kemampuan penyesuaian sosial siswa SMK Negeri 8 Bandung tahun Ajaran 2009/2010 tergolong kategori tinggi, yang artinya siswa sudah memiliki kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan dengan baik dan optimal.
3. Perilaku adiksi *online game* tidak memiliki pengaruh yang berarti (signifikan) terhadap penyesuaian sosial.

B. Rekomendasi

1. Bagi Konselor

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa perilaku adiksi tidak memiliki pengaruh yang berarti (signifikan) terhadap penyesuaian sosial siswa, hal ini berarti siswa masih bisa melakukan aktivitas bermain *online game* seperti biasanya. Tetapi dalam pelaksanaannya siswa harus bisa membagi waktu antara bermain dan melakukan tugasnya sebagai pelajar. Gambaran umum yang memperlihatkan perilaku adiksi *online game* siswa masih berada pada level *Low Addiction* dan tingkat kemampuan penyesuaian sosial yang tinggi, tidak dapat dipungkiri bahwa terdapat beberapa siswa yang berada pada level *High Addiction* dan memiliki tingkat kemampuan penyesuaian sosial yang masih rendah. Untuk menangani hal tersebut, yang dapat dilakukan konselor atau guru pembimbing diantaranya :

a) Konseling Kognitif Perilaku

Teknik konseling yang dapat dilakukan guna mereduksi adiksi online game pada siswa yaitu dengan menggunakan teknik kognitif-perilaku, merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam konseling. Konseling Kognitif Perilaku sebagai intervensi dalam pemulihan remaja adiktif. Dalam hal ini, aktivitas kognitif akan mempengaruhi perilaku adiktif yang berupa sikap-sikap *maladjustment* dalam lingkungan sosial di sekolah.

Sasaran konseling kognitif-perilaku adalah aspek kognitif dan perilaku individu, maka dari itu proses konseling dilaksanakan dengan teknik-teknik dalam mengubah perilaku adiktif yaitu sebagai berikut :

(1) Analisa Fungsi Kognitif (*Functional Analysis*)

Analisa fungsi kognitif adalah salah satu teknik dalam Konseling kognitif perilaku yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi kognitif siswa setelah menjadi adiksi. Analisa fungsi kognitif menerapkan teknik kognitif yang merupakan kelompok teknik intervensi yang dilakukan untuk membongkar akar-akar keyakinan irrasional yang dimiliki siswa. Teknik teknik intervensi yang digunakan adalah melakukan analisa. Konfrontasi, problem solving, pekerjaan rumah, restrukturisasi kognitif, diskusi dan konseling.

(2) Latihan Keterampilan (*Skill Training*)

Latihan keterampilan merupakan penerapan teknik perilaku. yaitu teknik-teknik intervensi yang digunakan dengan tujuan membiasakan siswa mengalami dan bertindak dengan perilaku baru yang disepakati dalam proses terapi (Ramli, 2005: 442).

Latihan keterampilan dilakukan melalui teknik-teknik intervensi seperti: pekerjaan rumah (homework), penguatan, latihan tindakan, *role playing*, *saving behavior*; pengelolaan diri, pelatihan asertif dan kontrak perilaku.

b) Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok pada hakekatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan

segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

Dalam konseling kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok para anggota kelompok dapat mengembangkan diri dan memperoleh keuntungan-keuntungan lainnya. Arah pengembangan diri yang dimaksud terutama adalah dikembangkannya kemampuan-kemampuan sosial secara umum yang selayaknya dikuasai oleh individu-individu yang berkepribadian mantap. Keterampilan berkomunikasi secara efektif, sikap tenggang rasa, memberi dan menerima, toleran, mementingkan musyawarah untuk mencapai mufakat seiring dengan sikap demokratis, memiliki rasa tanggung jawab sosial seiring dengan kemandirian yang kuat merupakan arah pengembangan pribadi yang dapat dijangkau melalui diaktifkannya dinamika kelompok itu.

Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok berinteraksi antar pribadi yang khas, yang tidak mungkin terjadi pada layanan konseling individual. Interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama pelaksanaan layanan, diharapkan tujuan-tujuan layanan yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan individu anggota kelompok dapat tercapai secara mantap. Pada kegiatan konseling kelompok setiap individu mendapatkan kesempatan untuk menggali tiap masalah yang dialami anggota. Kelompok dapat juga dipakai untuk belajar mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian terhadap orang lain, dan berbagi pengalaman.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, konselor bertugas sebagai fasilitator yang dapat memberikan pengetahuan tentang dampak-dampak bermain

online game secara berlebihan, bagaimana cara membagi waktu antara bermain dengan belajar serta melakukan aktivitas lainnya, dan memberikan saran-saran yang dibutuhkan. Konselor dapat mensosialisasikan kembali peraturan-peraturan yang berlaku di sekolah, karena berdasarkan hasil penelitian aspek kepatuhan tata tertib masih berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, konselor dapat berdiskusi mengenai peraturan-peraturan di sekolah yang harus dipatuhi, dan menggambarkan dampak-dampak yang akan ditimbulkan jika melanggar peraturan sekolah.

2. Bagi Pihak Sekolah

Menjalin komunikasi dengan orangtua siswa, misalnya dengan saling memberikan informasi mengenai keadaan siswa di sekolah baik dari hubungan sosialnya, kebiasaan belajar, maupun perilaku-perilaku tidak lazim yang terdeteksi dalam diri siswa.

3. Bagi Orang Tua

Dalam lingkungan keluarga, orang tua harus mengawasi setiap kegiatan anak, serta membantu anak untuk mengatur atau mengontrol waktu untuk belajar, bermain, dan melakukan aktivitas-aktivitas lainnya, serta menciptakan lingkungan berinteraksi yang nyaman di dalam rumah atau lingkungan sekitarnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh yang ditimbulkan dari adiksi *online game* tidak signifikan. Oleh karena itu, dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian terhadap faktor lain yang lebih mempengaruhi penyesuaian sosial pada siswa, seperti halnya kondisi fisik, kematangan intelektual, kematangan emosional dan sosial. Selain itu penelitian lain dapat berkaitan pula mengenai dampak yang ditimbulkan dari perilaku adiksi *online game*, seperti sikap agresivitas remaja, prestasi belajar siswa, kemunculan tindak kriminal pada remaja.

