

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini dipaparkan kesimpulan dan rekomendasi penelitian. Kesimpulan merupakan inferensi dari temuan empiris dan kajian pustaka. Sementara rekomendasi hasil penelitian difokuskan pada upaya untuk mensosialisasikan hasil penelitian dan mengembangkan intervensi yang dapat diterapkan dalam beberapa *setting* permasalahan dan subjek yang lebih beragam.

A. Kesimpulan

Merujuk pada tujuan, hasil dan pembahasan penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Mayoritas siswa kelas IX SMPN 40 Bandung menunjukkan kecenderungan kecanduan *online game* siswa termasuk dalam *low addiction*. Namun ada sebagian kecil (4 orang) yang terdeteksi *high addiction*. Teknik manajemen diri diprediksi dapat mengurangi kecanduan *online game*. Terdapat perbedaan penurunan kecanduan *online game* pada empat orang konseli sebelum dan setelah menerima intervensi. Konseli yang mengalami penurunan tingkat kecanduan paling besar adalah MRF. Pada konseli MRF, aspek kecanduan *online game* yang mengalami penurunan paling besar adalah aspek *salience*, penurunan paling kecil pada aspek *tolerance*. Konseli yang mengalami penurunan tingkat kecenderungan paling kecil adalah NAP. Pada konseli NAP, aspek kecanduan *online game* yang mengalami penurunan paling besar adalah aspek *salience*, sementara paling kecil adalah aspek *withdrawal*.

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian, terdapat rekomendasi untuk berbagai pihak terkait. Rekomendasi dikhususkan bagi pihak sekolah, konselor sekolah/guru pembimbing, pengembangan ilmu bimbingan dan konseling serta penelitian di masa mendatang.

1. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah sebagai suatu institusi pendidikan perlu mengetahui keberadaan, dampak kecanduan *online game* dan upaya untuk mencegah kecanduan *online game*. Dengan demikian diperlukan kebijakan atau program anti kecanduan *online game* yang bersifat menyeluruh disekolah. Kebijakan hanya akan berlangsung baik apabila ada langkah yang nyata dari sekolah untuk menyadarkan seluruh komponen sekolah betapa kecanduan *online game* sangat mengganggu proses belajar mengajar.

2. Bagi Konselor Sekolah /Guru Pembimbing

Konselor sekolah atau guru pembimbing dapat menggunakan program teknik manajemen diri untuk mengurangi kecanduan *online game* siswa sekolah menengah pertama sebagai salah satu upaya penanganan pelaku *online game* di sekolah melalui konseling individual. Tidak hanya itu, konselor sekolah juga diharapkan memanfaatkan hasil penelitian sebagai acuan untuk merancang suatu program bimbingan dan konseling yang mengintegrasikan unsur-unsur anti-kecanduan *online game* di dalamnya.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling

Para sivitas akademika yang mendalami bidang ilmu bimbingan dan konseling diharapkan dapat membekali diri tidak hanya dengan pengetahuan secara teoretis tapi juga keterampilan praktis. Oleh karena itu, topik mengenai kecanduan *online game* perlu dikaji kembali secara lebih mendalam, berbagai pendekatan konseling dan bentuk rumusan intervensinya perlu ditelaah dan diaplikasikan dalam menangani permasalahan seputar kecanduan *online game*. Penelitian ini dapat dijadikan informasi awal mengenai kecenderungan dan dinamika perilaku kecanduan *online game* siswa sekolah menengah pertama. Ke depannya diharapkan berbagai studi yang dilakukan di bawah payung perilaku kecanduan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama di bidang bimbingan dan konseling.

4. Penelitian di Masa Mendatang

Kajian terhadap perilaku kecanduan *online game* dan teknik manajemen diri dalam studi ini pada dasarnya masih bersifat umum. Untuk menyempurnakan berbagai keterbatasan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, diharapkan para peneliti selanjutnya dapat merancang desain penelitian yang lebih komprehensif. Penelitian lanjutan juga perlu dilakukan pada periode waktu tertentu setelah pemberian intervensi. Penting juga untuk mengetahui berapa lama dampak pemberian intervensi teknik manajemen diri terhadap perilaku kecanduan *online game* siswa yang dapat dijumpai melalui eksperimen. Eksperimen dapat dilakukan secara lebih terfokus dan lebih spesifik untuk mengkaji masing-masing aspek indikator perilaku kecanduan *online game* dan variabel-variabel lain yang mempengaruhi perilaku kecanduan *online game* siswa seperti faktor latar belakang budaya, pola asuh orangtua, tingkat intelektualitas dan sebagainya.