

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan pula diperoleh beberapa faktor yang mempengaruhi remaja tertarik untuk mengakses *game online*. Dimana pada prosesnya seorang remaja di pengaruhi oleh faktor internal (dalam diri) remaja yang berangkat dari ketertarikan, penasaran, hobi, serta faktor eksternal (dari luar) diri remaja seperti teman sebaya, media internet, serta tersedianya sarana yang memudahkan para remaja dalam mengakses *game online*.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang peneliti lakukan para remaja di SMAN 1 Cianjur disimpulkan bahwa penggunaan *game online* yang berlebihan dapat membahayakan diri dari penggunaanya. Pada penelitian ini pun ditemukan temuan-temuan yang menjelaskan bahwa ketika *game online* digunakan dengan baik maka dapat sangat bermanfaat bagi penggunaanya. Hal ini meliputi aspek fisik, sosial dan psikis.

1. Dampak aspek fisik, kebiasaan mengakses *game online* secara berlebihan dapat merusak mata akibat dari paparan radiasi layar komputer serta smartphone dalam waktu yang lama, serta dapat membuat kesehatan dan daya tahan tubuh dari penggunaanya dapat menurun. Hal ini tentunya di akibatkan dari seringnya para remaja melupakan waktu makan mereka serta kebiasaan bergadang setiap malamnya demi memenuhi kepuasannya dalam bermain *game online*. Apabila hal ini tidak disadari maka akan

menyebabkan penggunaannya akan merasakan rasa sakit pada bagian mata, kepala dan leher. Penurunan berat badan juga merupakan dampak fisik yang diakibatkan dari *game online* itu sendiri. Akan tetapi ketika digunakan dengan baik *game online* sangat bermanfaat bagi fisik penggunaannya. Seperti meningkatkan koordinasi mata dengan tangan, melatih kecepatan tangan, membuat penglihatan lebih tajam serta dapat membuat fisik menjadi lebih kuat.

2. Dampak dari aspek sosial, yang ditimbulkan *game online* dapat mengakibatkan hubungan remaja dengan orang lain menjadi renggang serta menjadikannya sebagai pribadi yang tertutup, remaja kecanduan *game online* lebih banyak menghabiskan waktu dirumah yang membuat mereka jauh dari sosialnya dan cenderung sulit untuk berkomunikasi. Kesulitan berinteraksi sosial adalah salah satu bagian dari konsep negatif karena mereka terlihat acuh pada sekitarnya, contohnya dalam melakukan kebiasaan atau aktivitas yang biasa mereka lakukan. Meskipun begitu remaja yang kecanduan bermain *game online* masih aktif dalam kegiatan sosialnya seperti mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Dampak yang ditimbulkan dari aspek sosial ini antara lain membuat waktu bersama orang-orang terdekat seperti keluarga serta teman menjadi sedikit karena terlalu disibukkan dengan *game online*. Selain itu penggunaannya pun merasa terisolir dan kesepian karena jauh dari lingkungan sekitarnya. Salah satu dampak positif *game online* pada aspek sosial adalah dapat menambah jumlah teman serta menjadi sumber penghasilan yang menggiurkan.

3. Dampak dari aspek psikis, peneliti menemukan kepercayaan diri dari remaja kecanduan *game online* meningkat ketika mereka berada dalam lingkungannya yaitu bermain games tetapi ketika mereka berada diluar lingkungannya mereka akan merasa tidak nyaman dan hanya berdiam diri saja jika tidak diajak berbicara. Emosional juga terlihat dari cara bagaimana mereka menceritakan ketertarikannya dalam bermain games dan cenderung tidak bisa mengontrol emosionalnya. Adanya gangguan kontrol saat melakukan permainan tersebut (tidak mengendalikan diri).

Game online dapat pula mengakibatkan penggunaanya sulit untuk berkonsentrasi dan selalu terpikirkan dengan konsisi *game online* serta memancing timbulnya perilaku boros, ketergantungan dan emosi yang tidak stabil. *Game online* juga dapat berdampak positif ketika digunakan secara baik, diantaranya adalah dapat meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris serta dapat membuat otak berfikir aktif. *Game online* dapat sangat bermanfaat bagi penggunaanya ketika diakses dan digunakan secara bijak diantaranya adalah dapat membuat otak berfikir lebih aktif, meningkatkan kemampuan berbahasa Inggris, dapat meningkatkan konsentrasi serta dapat melatih keberanian dalam mengambil keputusan dan resiko.

Dari ketiga subfokus terdapat konsep diri negatif dan positif pada konsep diri remaja kecanduan *game online* di SMAN 1 Cianjur. Bagaimana mereka bisa lebih mengontrol dalam kecanduan *game online* dan butuhnya peran orang tua dan orang sekitarnya sehingga remaja kecanduan *game online* dapat lebih mengarahkan kepada konsep diri yang baik.

5.2 Saran

Setelah melakukan Penelitian. Peneliti harus memberikan saran yang bermanfaat dan masukan yang dapat membangun semangat perubahan menuju hal yang lebih baik bagi semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk Orang tua diperlukan pengawasan secara langsung dari orang terdekat untuk membantu mengarahkan kegemaran anak sebagai wadah prestasi.
2. Bagi siswa yang kecanduan *game online* semoga dapat mengontrol dan mengarahkan kegemaran mereka menjadi wadah untuk berorientasi, untuk *refreshing* waktu luang dan juga bisa sebagai wadah prestasi. Bisa dimulai dengan mengontrol waktu dalam bermain *game online* dan juga membagi waktu dengan belajar. Tidak lupa untuk menjalin sosial dalam hubungan pertemanan di dunia nyata dan juga hubungan dengan keluarga.
3. Bagi SMAN 1 Cianjur semoga kedepannya bisa lebih memperhatikan bakat siswa/i nya agar dapat menjadi wadah bagi siswa/i dalam menyalurkan hobinya. Adakan edukasi bagi siswa/i tentang bahaya kecanduan *game online* dan juga semoga dapat lebih memiliki perlakuan khusus untuk bakat siswa maupun siswi di SMAN 1 Cianjur.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memberikan penjelasan lebih banyak lagi mengenai remaja kecanduan *game online* agar nanti dapat memberikan kontribusi yang lebih banyak lagi dalam penelitian