

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

1. Kecanduan game online terbukti berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa SMP Negeri 7 Banjarmasin. Hal ini terlihat dari tingginya skor persetujuan responden pada pernyataan-pernyataan yang mencerminkan gejala kecanduan, seperti memprioritaskan bermain game daripada aktivitas lain, bermain sepanjang hari, hingga merasa gelisah saat tidak bermain game.
2. Sebagian besar siswa menunjukkan gejala emosional dan sosial akibat kecanduan bermain game online, seperti mudah marah saat kalah, meluapkan kekesalan kepada orang lain, bahkan menyakiti perasaan teman karena tersaingi dalam permainan.
3. Kesehatan mental siswa terganggu dalam aspek sosial, psikis, dan fisik, seperti kesulitan tidur karena bermain hingga larut malam, mengabaikan keluarga dan teman, serta adanya perilaku agresif verbal maupun fisik.
4. Temuan penelitian ini mendukung hipotesis alternatif (H_a) bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecanduan game online terhadap kesehatan mental siswa.

B. Saran

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi orang tua dan keluarga, diharapkan untuk lebih memperhatikan waktu bermain game anak dan memberikan batasan yang jelas dan ciptakan kegiatan alternatif yang lebih edukatif dan melibatkan interaksi sosial secara langsung.
2. Bagi Sekolah dan Guru BK, perlu melakukan penyuluhan dan pembinaan secara rutin tentang dampak kecanduan game online terhadap mental siswa dan mengintegrasikan program bimbingan konseling yang mengangkat isu adiksi digital, serta mengembangkan keterampilan pengendalian diri pada siswa.
3. Bagi siswa, perlu meningkatkan kesadaran terhadap dampak negatif dari kecanduan game online dan belajar mengatur waktu antara hiburan, belajar, istirahat, dan berinteraksi sosial agar kesehatan mental tetap terjaga.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar mengembangkan penelitian dengan memasukkan variabel lain yang kemungkinan juga mempengaruhi variabel yang belum dibahas dalam penelitian ini