

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di BAB IV, serta setelah peneliti melakukan penelitian tentang “penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota Bogor” dapat diambil kesimpulan :

1. Berdasarkan karakteristik bahwa remaja dengan adiksi *game online* paling banyak berjenis kelamin laki-laki, serta durasi bermain game lebih dari 3 jam dan *game* yang banyak dimainkan yaitu *mobile legends*.
2. Penerapan terapi *mindfulness* dapat mengurangi adiksi *game online*. Seiring berjalannya intervensi adiksi *game online* menurun secara signifikan. Terlihat perubahan dari fase sebelum dilakukan (baseline) dan fase sesudah dilakukan intervensi. Perubahan arah pada kelima responden menunjukkan perubahan yang positif. Kelima responden juga menunjukkan persentase poin dari yang sedang sampai yang rendah, bahkan ada yang tidak adiksi lagi. Selain itu, perubahan kognitif dari masing-masing responden juga terlihat pada fase intervensi di minggu ke 2 dilakukan terapi *mindfulness*.

3. Penanganan adiksi *game* pada remaja dengan dilakukan intervensi *mindfulness* selama 6 kali pertemuan terbukti efektif dan mampu menurunkan jumlah 2-7 poin adiksi secara bertahap.
4. Penerapan terapi *mindfulness* untuk menurunkan adiksi *game online* pada remaja di SMP YZA 2 Kota Bogor, dapat diterima dengan baik. Serta hasilnya juga mengalami perubahan dalam durasi bermain *game online* yaitu berkurang secara bertahap. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi *mindfulness* efektif dalam menurunkan adiksi *game online* pada remaja.

B. Saran

1. Tempat Penelitian

Diharapkan SMP YZA 2 Kota Bogor lebih meningkatkan pembelajaran agar siswa tidak memiliki banyak waktu luang untuk bermain *game*, serta lebih diperketat peraturan dari pihak guru BK mengenai *Handphone* (Hp) hanya digunakan saat dibutuhkan dalam pembelajaran, dan bekerja sama dengan orang tua siswa untuk menanggulangi pencegahan adiksi *game online* dengan cara pengawasan orang tua (*parental monitoring*) saat dirumah dan pembatasan pemberian fasilitas (*Resource Restriction*). Penelitian ini sangat penting dan dapat dijadikan pegangan bagi guru BK sekolah untuk memberikan penanganan siswa yang mengalami adiksi *game* sehingga cara ini dapat diterapkan dengan baik oleh pihak sekolah.

2. Institusi Pendidikan Program Keperawatan Bogor

Diharapkan bagi institusi program studi keperawatan Bogor dapat memanfaatkan hasil dari penelitian ini untuk menambah wawasan dan sebagai sumber bacaan mahasiswa kesehatan khususnya keperawatan komunitas dan dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam menurunkan adiksi *game online* menggunakan terapi yang lainnya.

3. Profesi Keperawatan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini perawat dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja dan kepada orang tua mengenai dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan *game online* yang berakibat pada perkembangan psikososial remaja seperti gangguan interaksi sosial, dan kecenderungan sifat agresif/emosional pada remaja.

4. Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bagi pelayanan kesehatan dapat mengenali tanda-tanda dini seorang remaja yang mengalami adiksi *game online*, sehingga diharapkan tenaga pelayanan kesehatan dapat mengantisipasi dan mengurangi gejala dari adiksi yang dihasilkan seperti misalnya stres pada remaja, gangguan pola tidur, pola makan, lalai pada tugas-tugas sekolah, maupun aktivitas kegiatan lainnya, yang dapat mengganggu kesehatan mental para peserta didik.