

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di Desa Wangunharja dengan judul “Dampak *Games Online* Terhadap Kesehatan Mental Paada Anak di Desa Wangunharja”, Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa:

1. Intensitas waktu yang di mainkan oleh anak-anak pada saat bermain *games online* yaitu beragam, ada yang memainkan kurang dari satu jam dan ada yang lebih dari dua jam. Anak yang memainkan games online kurang dari satu jam yaitu anak yang berinisial R dan A, Kemudian anak yang memainkan lebih dari satu jam yaitu anak yang berinisial DAP, JA, RO, dan DON.
2. Berdasarkan hasil Penelitian ditemukan bahwa terdapat beberapa dampak positif dan negatif *games online* pada kesehatan mental anak-anak di Desa Wangunharja. Dampak positif yang dapat diamati secara jelas oleh Peneliti pada saat terjun ke lapangan dan melakukan Penelitian mengenai dampak *games online* terhadap kesehatan mental anak yaitu; *munculnya emosi/perasaan Bahagia*, yang disarakan oleh semua anak yang memainkan games online di Desa Wangunharja. Kedua, *memiliki kemampuan kognitif yang baik/saraf motorik yang bagus* yang terlihat dan dialami oleh anak yang berinisial A. Ketiga, *Membentuk pribadi yang kuat* (hal ini terlihat oleh anak yang berinsial DAP). Kempat, *Membangun hubungan sosial yang baik* (Hal ini terlihat pada semua anak. Kelima, *Membentuk kepercayaan diri yang tinggi* (hal ini terlihat pada anak yang berinisial JA dan DON). Keenam, *Menumbuhkan kesadaran diri* (hal ini dialami oleh anak yang berinsial DON). Namun, disamping memberikan dampak positif, *games online* juga memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental anak diantaranya; *emosi negatif dan cenderung membludak* (Paling terlihat dialami oleh anak yang

berinisial DAP), *gangguan kognitif yang menyebabkan anak memiliki sikap agresif* (Dialami oleh si A), *hubungan sosial negatif* (terlihat dan dialami oleh DON dan DAP), *kepercayaan diri yang tidak nampak di dunia nyata* (dialami oleh Dap), serta *kesadaran diri yang rendah sehingga menjadi kecanduan* (Di alami oleh JA dan DON).

3. Terdapat beberapa hal yang dapat dapat mengurangi dampak negatif dari *games online* bagi kesehatan mental anak yang bisa dilakukan oleh orang tua diantaranya; *batasi waktu bermain* (tetapkan batasan waktu yang sehat untuk bermain *games online* dan pastikan anak mengikuti aturan tersebut), *libatkan anak dalam aktivitas lain* (dorong anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik, seni, atau kegiatan sosial untuk dapat mengalihkan fokusnya pada *games online*), *awasi isi game* (pilih *game* yang sesuai dengan usia anak dan memiliki konten yang mendidik serta aman), *komunikasi terbuka* (bicarakan dampak *game online* dengan anak secara terbuka, ajukan pertanyaan, dan dengarkan kekhawatiran anak), dan *memberikan contoh positif* (tunjukkan contoh positif yang dapat ditiru oleh anak, agar anak bisa melakukan kegiatan lain yang lebih berpositif). Itulah beberapa alternatif/cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak negatif dari *games online* terhadap kesehatan mental pada anak di Desa Wangunharja.

B. Saran

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka sekiranya ada beberapa pandangan yang dapat dijadikan saran, tanpa mengurangi rasa hormat terhadap pihak manapun, yaitu sebagai berikut;

1. Kepada anak-anak yang memainkan *games online* di Desa Wangunharja yang telah diteliti ternyata ada yang memainkan kurang dari satu jam dan lebih dari satu jam, maka Saran yang dapat diberikan oleh Peneliti ialah, anak-anak haruslah menciptakan kontrol diri yang kuat agar dapat membatasi keinginannya untuk bermain *games online* secara terus menerus, salah satunya dapat dengan mengalihkan kebiasaan bermain

games online dengan kegiatan yang lebih bermanfaat namun tetap menyenangkan atau tidak membatasi hanya dengan kurang dari satu jam berhenti mabar.

2. Bagi orang tua, dengan rasa hormat penulis ucapkan banyak terima kasih dan tentunya penulis juga berharap agar para orang tua dapat selalu menjadi sosok yang tanpa lelah dalam memperhatikan serta mengawasi anaknya baik ketika berada di dalam rumah maupun di luar rumah. Karena anak yang memiliki usia sekitar 7-12 tahun, masih berada pada masa bermain, anak-anak pada usia 7-12 tahun cenderung akan banyak menghabiskan waktunya untuk hal yang mereka anggap menyenangkan, dan apabila orang tua tidak bisa memberikan pengawasan serta perhatiannya secara fokus maka anak akan mudah terjerumus pada hal-hal yang merugikan.
3. Bagi Peneliti, untuk menjadi salah satu acuan dalam melaksanakan Penelitian skripsi terkait dengan peran sebagai warga yang baik di Desanya dalam mengurangi anak-anak yang kecanduan *games online* dengan cara yang telah disebutkan diatas.

