

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan pada penelitian ini akan dijabarkan dalam poin-poin berikut ini:

- a. Hasil dari uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada siswa SMA/SMK di Kota Bekasi. Hubungan kedua variabel berkorelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat kuat.
- b. Dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online*, dengan kekuatan hubungannya sangat kuat. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_o) ditolak
- c. Kekuatan korelasi yang didapat adalah sangat kuat, artinya kontrol diri menjadi salah satu faktor dalam kecanduan *game online*.
- d. Kategorisasi pada variabel kecanduan *game online*, mayoritas responden memiliki kecanduan *game online* yang tinggi. Adapun kategorisasi pada variabel kontrol diri, mayoritas responden mendapatkan tingkat kontrol diri yang rendah.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Berdasarkan penelitian ini maka diharapkan untuk remaja lebih membatasi dan mengontrol dalam bermain *game online*. Peran orangtua sangat penting di sini, seperti membatasi akses ke perangkat game dan membatasi waktu bermain game, karena waktu ideal dalam bermain *game online* yaitu tidak lebih dari 2 jam dalam sehari. Hal itu pun serupa ketika remaja sedang berada di waktu luangnya, perlunya mengalihkan perhatiannya dengan aktivitas yang lebih menyehatkan daripada bermain *game online*, aktivitas tersebut dapat berupa aktivitas fisik seperti mengajaknya berolahraga ringan, atau bisa dengan membaca buku. Jika memang hal ini masih kurang, orang tua dapat mencoba untuk melakukan terapi perilaku kognitif

guna mengatasi perilaku adiktif pada anak untuk membantu mengatasi anak yang kecanduan *game online* cukup parah. Orang tua dapat meminta kepada psikolog untuk merujuk kepada terapis berpengalaman untuk mengobati anak yang kecanduan *game online* dengan terapi kognitif. Mencegah kecanduan *game online* penting untuk dilakukan sedini mungkin, agar kecanduan *game online* yang dialami anak tidak semakin parah hingga semakin sulit untuk ditangani. Penelitian ini diharapkan menambah wawasan peneliti, serta mengukur kemampuan peneliti dalam melihat fenomena yang terjadi di dalam masyarakat. Bagi peneliti lain diharapkan agar dapat memperluas dan melakukan pengembangan penelitian terkait dengan variabel yang ada pada penelitian ini, dan dapat menggunakan alat ukur yang telah ada dalam penelitian ini.

5.2.2 Saran Teoritis

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar lebih memperdalam fenomena kecanduan *game online* yang terjadi dikalangan remaja.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai kecanduan *game online* bisa memperhatikan faktor faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan *game online*, selain kontrol diri seperti penarikan agitasi, keterikatan, lingkungan sekitar, dan lainnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dalam melakukan penelitian terkait kecanduan *game online* diharapkan dapat menggunakan variabel lain, agar bisa lebih mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.
4. Karna banyaknya kekurangan dalam melakukan penyebaran data yang dilakukan oleh peneliti, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat lebih baik dalam mencari data yang sesuai dengan fenomena dan terjun langsung kelapangan dalam proses pengambilan data.