

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan *game online* pada remaja.
2. Kategorisasi pada variabel kecanduan *game online*, mayoritas responden memiliki kecanduan *game online* tinggi meskipun ditemukan masih ada kecanduan *game online* rendah. Sedangkan kategorisasi pada variabel kontrol diri mayoritas responden memiliki tingkat kontrol diri yang rendah meskipun masih ditemukan kontrol diri yang tinggi.
3. Temuan lain dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan usia antara 21 – 24 tahun lebih tinggi kecanduan *game online*. Dibandingkan dengan usia lain.
4. Sedangkan remaja yang berdomisili bekasi timur lebih tinggi kecanduan *game online* dan remaja yang bermain *game online* banyak menghabiskan waktunya sekitar 7 – 8 Jam/hari.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kontrol diri rendah sebaiknya berfokus untuk menyelesaikan tugas – tugas terlebih dahulu sebelum bermain *game online* agar tidak lebih mementingkan *game online* daripada aktivitas lainnya, sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri yang tinggi diharapkan untuk mempertahankan kontrol dirinya untuk bermain *game online* agar berfokus pada kegiatan sehari – hari.

Remaja yang memiliki kecanduan *game online* tinggi diharapkan untuk mengurangi keinginan bermain *game online* dan lebih berfokus pada kegiatan

- kegiatan lainnya, serta diharapkan remaja dapat mengatur pola hidup sehat dengan pola makan/tidur yang teratur sehingga tidak mudah terpengaruh dengan keinginan bermain *game online* diharapkan orang tua selalu agar bisa membatasi bermain *game online* secara berlebihan. Sedangkan remaja dengan kecanduan *game online* rendah diharapkan untuk remaja lebih sering di ajak melakukan kegiatan – kegiatan positif seperti olahraga, mengikuti kegiatan masyarakat, membantu orang tua dan lainnya.

5.2.2 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menemukan faktor yang mempengaruhi kecanduan *game online* secara langsung terkait kontrol diri.
2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor lain yang mempengaruhi perilaku kecanduan *game online*, selain kontrol diri seperti konformitas, keterbatasan, 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. Bagi peneliti selanjutnya dapat membedakan dari setiap jenis *game online* yang dimainkan agar memperluas fenomena kecanduan *game online* pada kalangan remaja.

5.3 Limitasi Penelitian

Peneliti ini tentu saja tidak terlepas dari adanya kendala dan keterbatasan, peneliti menyadari masih banyak kekurangan pada penelitian ini, sehingga diperlukan saran dan masukan yang membangun. Beberapa kendala dan keterbatasan penelitian ini diantaranya adalah distribusi data yang tidak normal karena keterbatasan peneliti dalam memberikan jawaban responden yang mungkin tidak bervariasi dan cenderung sama. Selain itu, peneliti juga menyebarkan beberapa *google form* secara *online* sehingga tidak dapat mengetahui apakah responden memahami pertanyaan dan mengisi dengan sungguh-sungguh atau tidak dan penyebaran *google form* yang tidak cukup luas.