

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada setiap bab sebelumnya maka dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Siswa dengan kecanduan *game online* di SMAN 1 Cimaragas kelas XI Sebagian besar sangat kecanduan terhadap *game online* yaitu sebesar 46 orang (82.1%).
2. Siswa dengan kualitas tidur di SMAN 1 Cimaragas kelas XII Sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 50 orang (89,3%),
3. Terdapat hubungan yang signifikan terhadap kecanduan *game online* dengan kualitas tidur remaja di SMAN 1 Cimaragas kelas XII karena $a > p (0,05 > 0,00)$.

B. Saran

1. Bagi Sekolah SMAN 1 Cimaragas

Bagi sekolah SMAN 1 Cimaragas sebaiknya memberikan binaan atau materi kepada semua siswa tentang bahayanya dari kecanduan *game online* dengan kualitas tidur sehingga dapat memaksimalkan proses belajar mengajar, dapat pula pihak sekolah memberikan

kegiatan yang positif di luar sekolah untuk mengatur waktu siswanya yang dihabiskan untuk bermain *game online*.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua sebaiknya perlu mengawasi dan mengontrol waktu bermain *game online* anak-anak agar mereka paham pentingnya kualitas tidur yang teratur. Edukasi tentang manfaat tidur juga membantu anak-anak mengerti perlunya tidur yang cukup untuk kesehatan dan kinerja mereka sehari-hari. Dukungan dan komunikasi orang tua membantu anak-anak mengatasi kecanduan bermain *game online* dan menjaga kualitas tidur mereka.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini meneliti tentang hubungan kecanduan *game online* dengan kualitas tidur remaja, ada beberapa hal yang belum terkritisi, oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya disarankan bisa menggali faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur dengan metode yang berbeda.