

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Diketahuinya bahwa remaja yang mengalami kecanduan bermain *game online* di SMP Negeri 4 Garut sebanyak 35 atau (62.5%)
2. Diketahuinya bahwa remaja yang mengalami gangguan pada pola tidur sebanyak 43 atau (76.8%)
3. Hasil perhitungan analisis uji *chi-square* dengan nilai *p-value* (0.002) $p\text{-value} < \alpha$ (0.002 < 0.05). Maka dapat disimpulkan bahwa dimana H_0 ditolak dan H_a diterima atau terdapat hubungan antara kecanduan bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 4 Garut.

B. Saran

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi responden anak untuk mengurangi bermain *game online* yang berlebihan yang mengakibatkan gangguan pada pola tidur, dan bagi orang tua responden dapat memberikan bimbingan dan menjelaskan mengenai bahaya bermain *game online* secara berlebihan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan menjadi referensi dan informasi tentang hubungan kecanduan bermain *game online* dengan pola tidur pada remaja di SMP Negeri 4 Garut, dengan mensosialisasikan mengenai dampak bahaya bermain *game online* dan pola tidur kepada para siswa sehingga dapat mengontrol perilaku bermain *game online*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan variabel lain yang lebih banyak dengan responden yang berbeda.

