

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang “ Hubungan Penggunaan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Gamping, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden menggunakan *Game online* pada frekuensi kadang-kadang yaitu sebanyak 40 responden (70,2%)
2. Kualitas tidur pada remaja sebagian besar berada pada kategori buruk yaitu, sebanyak 35 responden (61,4%)
3. Terdapat hubungan antara penggunaan *Game online* dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 1 Gamping yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai keeratan koefisien korelasi antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja adalah sebesar nilai koefisien korelasi antara penggunaan *game online* dengan kualitas tidur pada remaja adalah sebesar 0,465 dengan kategori cukup kuat pada rentang 0,40-0,599. Arah korelasi – (negatif), dimana semakin tinggi penggunaan *game online* maka semakin rendah tingkat kualitas tidur pada remaja.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Penggunaan *Game Online* dengan Kualitas Tidur Pada remaja di SMA Negeri 1 Gamping, Maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Remaja
Diharapkan dapat memberikan wawasan bagi remaja tentang pentingnya mengatur waktu bermain *game online* agar kualitas tidur bisa terjaga dengan baik.
2. Bagi Guru
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi sehingga diharapkan guru dapat memberikan edukasi kepada siswa

remaja bahwa dampak dari bermain *game online* berlebihan dapat berdampak buruk pada kualitas tidur remaja.

3. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian dapat memberikan informasi terkait kebiasaan remaja dalam menggunakan *game online* sehingga orang tua dapat mengontrol aktivitas anak remaja dirumah.

4. Hasil penelitian ini dapat menjadi literature dalam melakukan penelitian selanjutnya terkait remaja dalam aspek sosial.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN