

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Gamping Sleman, tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMP Negeri 2 Gamping Sleman, dengan hasil signifikan sebesar ($p=0,002<0,05$).
2. Intensitas bermain *game online* pada remaja SMP Negeri 2 Gamping Sleman sebagian besar termasuk kedalam kategori selalu yaitu sebanyak 27 siswa (40,9%).
3. Kualitas tidur pada remaja SMP Negeri 2 Gamping Sleman, sebagian besar termasuk kedalam kategori buruk yaitu sebanyak 39 siswa (59,1%).
4. Keeratan hubungan antara intensitas bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja SMP Negeri 2 Gamping Sleman, termasuk kedalam kategori rendah dengan arah korelasi negatif yang berarti semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin buruk kualitas tidur pada remaja SMP Negeri 2 Gamping Sleman.

B. Saran

1. Bagi siswa/i SMP Negeri 2 Gamping Sleman agar mengurangi intensitas dalam bermain *game online*, karena *game online* bisa berdampak pada kualitas tidur, prestasi belajar dan agresifitas
2. Bagi institusi SMP Negeri 2 Gamping Sleman diharapkan agar mengawasi siswa yang gemar menggunakan *gadget* dalam bermain *game online* sehingga tidak menimbulkan dampak buruknya kualitas tidur dan dapat dijadikan sebagai sumber informasi mengenai dampak penggunaan *gadget* dalam bermain *game online* dengan kualitas tidur.

3. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan tentang hubungan bermain *game online* dengan kualitas tidur pada remaja.
4. Bagi orang tua agar membatasi anaknya untuk bermain *game online*.
5. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut dengan variabel yang lain yang belum diteliti.

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA