

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan tentang Hubungan *Self Management* dengan kecanduan *Game Online* pada remaja SMP dengan 166 responden dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik responden terlihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu (58,4%), usia 14 tahun sebanyak (38,6%), jenis game Mobile legend (40,6%), media / perangkat menggunakan handphone (96,4%), dan tempat bermain sebagian besar di rumah sebanyak (86,7%).
2. Gambaran *Self Management* pada remaja SMP Mataram Kasihan bahwa sebagian besar masuk kedalam kategori sedang yaitu sebanyak (71,7%).
3. Gambaran tingkat kecanduan *Game Online* pada remaja SMP Mataram Kasihan bahwa sebagian besar masuk kedalam kategori sedang yaitu sebanyak (72,9%).
4. Berdasarkan hasil SPSS, diketahui nilai signifikansi ( $p=0,003$ )  $< 0,05$  maka artinya ada hubungan yang signifikan / ada korelasi antara variabel *Self management* dan variabel Kecanduan *game online*. Kemudian diperoleh angka koefisien korelasi sebesar -0,253 artinya tingkat kekuatan korelasi/hubungannya sangat lemah. meskipun arah korelasinya negatif lemah ( $r=-0,253$ ), yang berarti semakin tinggi *self management*, maka kecenderungan kecanduan *game online* cenderung rendah/menurun.

## B. Saran

### 1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mempertahankan kemampuan *self management* yang baik dan lebih bijak dalam menggunakan waktu untuk bermain *game*.

### 2. Bagi Guru

Pihak guru disarankan untuk mengembangkan program pembinaan yang berfokus pada penguatan keterampilan pengelolaan diri serta penggunaan teknologi digital secara sehat. Selain itu, sekolah dapat memperkuat kolaborasi dengan orang tua dalam pemantauan penggunaan gawai oleh siswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memperluas jumlah dan jangkauan responden agar hasil penelitian lebih representatif. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang relevan seperti stres, kontrol diri, atau pengaruh lingkungan sosial.