

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Diketahui bahwa mayoritas siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping tidak kecanduan *game online* sebanyak 31 responden (51,7%).
2. Diketahui bahwa mayoritas siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping memiliki kualitas tidur baik sebanyak 39 responden (65%).
3. Diketahui bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping.
4. Diketahui bahwa keeratan hubungan antara kecanduan *game online* dengan kualitas tidur siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping adalah kuat dan bersifat positif yang artinya semakin tinggi tingkat kecanduan maka akan semakin buruk kualitas tidur.

#### **B. Saran**

1. Bagi Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gamping  
Diharapkan dapat menjadi gambaran bagi siswa untuk menjaga diri dari kecanduan *game online* dan meningkatkan kualitas tidur
2. Bagi Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta  
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk institusi agar dapat melakukan monitoring dan evaluasi terhadap kecanduan *game online* dan kualitas tidur
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel dan metode analisa yang berbeda seperti prestasi akademik, dan perkembangan emosional.