

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian hubungan adiksi *game online* dengan kualitas tidur pada anak di SMP Teratai Putih Global Bekasi, maka dapat diambil kesimpulan:

- a. Karakteristik responden dengan adiksi *game online* terbanyak dari total 33 responden dengan adiksi *game online* ada pada kelas 9 sebanyak 13 siswa (39,4%), kelompok usia 13 tahun sebanyak 10 siswa (30,3%), dan siswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 siswa (60,6%). Sedangkan karakteristik responden dengan kualitas tidur buruk terbanyak dari total 27 responden yang memiliki kualitas tidur buruk ada pada kelas 8 berjumlah 12 siswa (44,4%), kelompok usia 13 tahun berjumlah 10 siswa (37%), dan siswa berjenis kelamin laki-laki berjumlah 14 siswa (51,9%).
- b. Adiksi *game online* pada siswa SMP Teratai Putih Global Bekasi yang paling banyak ditemukan termasuk dalam kategori adiksi *game online* sebanyak 29 responden (56,9%). Mayoritas jawaban responden pada 7 komponen kuesioner adiksi *game online* adalah jarang mengalami hal-hal yang dijabarkan dalam komponen-komponen tersebut, tetapi beberapa komponen memiliki jawaban kadang-kadang (poin 3) lebih banyak dari komponen lain, yaitu preokupasi atau memikirkan *game online* (komponen 1) dan peningkatan bermain *game online* dalam 6 bulan terakhir (komponen 2). Pada komponen 7 yang menilai apakah responden mengalami kekurangan tidur terjawab tidak pernah oleh mayoritas responden (33,3%), tetapi masih terdapat responden yang menjawab sering (13,7%) dan sangat sering (7,8%) pada kuesioner.
- c. Kualitas tidur pada siswa SMP Teratai Putih Global Bekasi yang paling banyak ditemukan termasuk dalam kategori buruk sebanyak 27 responden (52,9%)

- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi game online dengan kualitas tidur siswa SMP Teratai Putih Global Bekasi dengan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$).

V.2 Saran

- a. Responden diharapkan untuk lebih bisa mengatur jadwal bermain *game online*, terutama membatasi kegiatan bermain *game online* pada malam hari sebelum waktunya tidur, bermain *game* dapat dilakukan pada jam lain dengan memberikan batasan waktu sehingga responden dapat memanfaatkan waktu yang tersisa untuk aktivitas lain yang membutuhkan perhatian serta menjaga atau memperbaiki kualitas tidur diri.
- b. Bagi sekolah diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi para staf pengajar untuk disampaikan kepada siswa-siswi SMP Teratai Putih Global Bekasi dan orang tua atau wali murid untuk mencegah terjadinya adiksi *game online* dan menjaga kualitas tidur para siswa agar berada pada kategori kualitas tidur yang baik. Disarankan juga kepada pihak sekolah untuk mengadakan kegiatan edukasi seputar media, seperti tata cara penggunaan dan konten apa saja yang dapat memberikan efek buruk pada anak-anak yang mengaksesnya, demi mencegah dampak buruk dari perkembangan media dan teknologi.
- c. Bagi institusi pendidikan dan peneliti diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian serupa dan menecetuskan ide-ide penelitian baru untuk membuktikan atau memperkuat teori yang sudah ada.

- d. Bagi masyarakat diharapkan dapat menyadari tentang dampak samping dari bermain *game online* tanpa melakukan pembatasan sehingga mulai memberikan arahan dan batasan waktu terhadap orang-orang terdekat atau bahkan diri sendiri yang dengan demikian dapat menjaga kualitas tidur yang optimal. Batas waktu di depan layar komputer, televisi atau *handphone* yang dianjurkan adalah 1-2 jam sehari untuk anak-anak di atas umur 2 tahun, dan untuk anak-anak berumur di bawah 2 tahun dihindarkan dari paparan layar perangkat elektronik. Kegiatan fisik seperti olahraga disarankan untuk dilakukan minimal 1 jam dalam sehari, dan hindari penggunaan perangkat elektronik seperti *handphone* dan komputer 1 jam sebelum tidur.

