

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang mengkaji hubungan antara kecanduan *game online* dan pola tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X SMKN 22 Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat kecanduan *game online* berat serta memiliki kualitas pola tidur yang kurang baik. Analisis bivariat mengungkapkan adanya hubungan yang bermakna antara kecanduan *game online* dan konsentrasi belajar siswa. Meskipun demikian, pola hubungan tersebut tidak sepenuhnya bersifat linier, karena masih ditemukan siswa dengan tingkat kecanduan *game online* tinggi yang tetap menunjukkan konsentrasi belajar yang baik.

Temuan ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* bukan satu-satunya faktor yang berperan dalam memengaruhi konsentrasi belajar, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kemampuan pengelolaan waktu, jenis permainan yang dimainkan, tuntutan akademik, serta kemampuan adaptasi kognitif individu. Selain itu, ditemukan pula hubungan yang signifikan antara pola tidur dan konsentrasi belajar. Siswa dengan pola tidur yang kurang baik cenderung mengalami penurunan konsentrasi, meskipun tidak semua responden dengan pola tidur buruk menunjukkan tingkat konsentrasi belajar yang rendah.

Hal ini menegaskan bahwa kualitas serta keteraturan tidur memiliki peran penting dalam menunjang fungsi kognitif remaja, meskipun pengaruhnya perlu dipahami dengan mempertimbangkan faktor individu dan lingkungan belajar. Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan *game online* dan pola tidur memiliki hubungan yang bermakna dengan konsentrasi belajar siswa kelas X di SMKN 22 Jakarta. Temuan tersebut menegaskan pentingnya pengendalian perilaku bermain *game online* serta pembiasaan pola tidur yang sehat sebagai upaya untuk menjaga kualitas pembelajaran dan kesehatan remaja

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam mengatur waktu bermain *game online* serta membiasakan pola tidur yang teratur dan cukup sesuai dengan kebutuhan usia. Pembatasan durasi bermain game, khususnya pada malam hari, perlu dilakukan agar tidak mengganggu waktu istirahat dan aktivitas belajar. Keseimbangan antara kegiatan bermain, belajar, dan beristirahat menjadi faktor penting dalam menjaga kondisi fisik, emosional, serta kemampuan konsentrasi selama proses pembelajaran di sekolah.

b. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta pemantauan terhadap siswa yang memiliki kecenderungan bermain *game online* secara berlebihan. Upaya pencegahan melalui kegiatan penyuluhan dan layanan konseling diharapkan mampu membantu siswa menjaga konsentrasi belajar serta mendukung pencapaian prestasi akademik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi konsentrasi belajar, seperti motivasi belajar, tingkat stres akademik, dukungan keluarga, dan kemampuan pengelolaan waktu. Selain itu, perluasan lokasi penelitian serta karakteristik responden juga perlu dilakukan agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi remaja yang lebih luas dan beragam.