

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan variabel independen bahwa presentase kecanduan game online sebagian besar responden adalah kategori selalu yaitu sebanyak 21 responden (65.6%).
2. Berdasarkan variabel dependen bahwa presentase kualitas tidur sebagian besar responden adalah kategori buruk yaitu sebanyak 28 responden (87.5%).
3. Berdasarkan presentase responden kecanduan game online dengan kriteria selalu 21 responden (65,6%), sering 3 responden (9,4%), kadang-kadang 8 responden (25%) dan kualitas tidur dengan kategori buruk 28 responden (87,5%), kategori baik 4 responden (12,5%). Terdapat hubungan kecanduan game online terhadap kualitas tidur pada anak usia sekolah di SD inpres 2 lambunu kecamatan bolano lambunu kabupaten Parigi Moutong.

B. Saran

1. Bagi Instansi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat digunakan sebagai bahan atau materi pembinaan kepada siswa tentang kecanduan bermain *game online* dan pengaruh menjaga kualitas tidur sehingga dapat memaksimalkan pembelajaran.

2. Bagi Universitas Widya Nusantara

Bagi Institusi Pendidikan khususnya bagian perpustakaan dapat menyediakan jurnal-jurnal penelitian yang terbaru baik nasional maupun internasional yang terkait penelitian kecanduan game online terhadap kualitas tidur.

3. Bagi Orang tua/Wali Murid

Diharapkan orang tua dapat selalu mengontrol dan memperhatikan aktivitas anaknya agar anaknya mengetahui pentingnya menjaga kualitas tidur bagi anak usia sekolah dengan mengatur waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan hubungan kecanduan game online terhadap kualitas tidur.