

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan bermain *online game* dengan kualitas tidur.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi pemain *online game*, diharapkan untuk mengatur waktu bermain *game* karena waktu bermain yang berlebihan dapat menimbulkan gangguan baik dalam berkegiatan sehari-hari dan kesehatan secara umum.
2. Bagi peneliti selanjutnya, menyamakan jumlah sampel pada masing-masing kategori tingkat kecanduan.