

## 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.