

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

1. Hasil deskriptif variabel penelitian yang dapat disimpulkan sebagai berikut:
  - a. Hasil deskriptif data penelitian menunjukkan bahwa variabel kecenderungan kecanduan *game online* pada peserta didik didominasi oleh kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan kecanduan *game online* pada tingkat sedang.
  - b. Hasil deskriptif data penelitian menunjukkan bahwa variabel kontrol diri pada peserta didik didominasi oleh kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan perilaku, emosi, dan pikirannya, namun masih terdapat kecenderungan mengalami kesulitan dalam mengontrol diri pada kondisi tertentu.
  - c. Hasil deskriptif data penelitian menunjukkan bahwa variabel kesepian pada peserta didik didominasi oleh kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan tingkat kesepian yang cukup, namun belum berada pada kategori tinggi.
2. Hasil pengujian hipotesis yang dapat disimpulkan sebagai berikut:
  - a. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja ( $r = -0,314$ ;  $p = 0,002$ ). Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki peserta didik, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online*. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, maka semakin tinggi kecenderungan kecanduan *game online*.
  - b. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan *game online* pada peserta didik ( $r = 0,303$ ;  $p = 0,003$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang

dirasakan peserta didik, maka semakin tinggi pula kecenderungan kecanduan *game online*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, maka semakin rendah kecenderungan kecanduan *game online*.

- c. Terdapat pengaruh kontrol diri dan kesepian terhadap kecenderungan kecanduan *game online* pada peserta didik. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai  $R^2$  sebesar 0,116 dengan signifikansi  $p = 0,004$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri dan kesepian secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 11,6% terhadap kecenderungan kecanduan *game online*, sedangkan 88,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## B. Saran

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Oleh karena itu, saran-saran berikut disusun berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ditemukan selama proses penelitian dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi pihak terkait maupun penelitian selanjutnya.

### 1. Bagi peserta didik

Diharapkan peserta didik mampu meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam mengatur waktu bermain *game online* serta lebih aktif dalam menjalin interaksi sosial yang positif dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Dengan demikian, peserta didik dapat mengurangi risiko munculnya kecenderungan kecanduan *game online* dan lebih mampu menyeimbangkan aktivitas akademik maupun aktivitas sosialnya.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas jumlah dan karakteristik responden sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan

untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecenderungan kecanduan *game online*, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, motivasi bermain *game*, pengaruh teman sebaya, stres akademik, pola asuh orang tua, maupun intensitas penggunaan internet. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode longitudinal atau *mixed methods* untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecenderungan kecanduan *game online* pada remaja.

