

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berlandaskan hasil penelitian bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden dari 165 sampel penelitian, sebanyak 32,1% berumur 10 tahun, sebanyak 63% berjenis kelamin perempuan, sebanyak 80,6% beragama hindu dan sebanyak 37,6% dengan kelas 4.
2. Kecanduan bermain game online responden pada 165 sampel penelitian, sebanyak 51,5% mengarah ke kategori selalu.
3. Kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar berdasarkan kecanduan bermain game online pada 165 sampel penelitian, kategori buruk sebesar 53,3% , kategori baik sebesar 46,7% .
4. Ada hubungan yang kuat, positif, dan signifikan dengan nilai p-value 0,000 (0,05) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan H_0 tidak diterima, maka anak usia sekolah dasar yang kecanduan bermain game online memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Berdasarkan hal tersebut, anak-anak di SDN 7 Pedungan yang duduk di kelas satu memiliki kualitas tidur yang kurang baik akibat kecanduan bermain video game online. Berdasarkan persyaratan tingkat kekuatan korelasi diperoleh hasil $r = 0,733$ yang menunjukkan adanya hubungan yang baik antara variabel kecanduan game online dengan kualitas tidur pada anak usia sekolah dasar.

B. Saran

1. Bagi siswa

Disarankan agar siswa mengikuti kegiatan sekolah seperti ekstrakurikuler, serta kegiatan aktif di luar sekolah seperti kerja kelompok, kegiatan olahraga seperti bermain sepeda dan bermain sepak bola agar mengalihkan untuk tidak selalu bermain game online karena memiliki waktu senggang yang banyak.

2. Bagi orangtua

Diharapkan kepada orang tua agar selalu dapat memantau aktivitas anaknya dan memperhatikannya, agar anak mengetahui pentingnya menjaga tidur malam yang nyenyak pada anak sekolah dasar dengan cara mengontrol waktu yang digunakan untuk bermain game online.

3. Bagi guru

Diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan atau materi pelatihan bagi siswa tentang kebiasaan bermain game online dan menjaga kualitas tidur sehingga dapat memaksimalkan pembelajarannya.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini harus menjadi bahan referensi untuk pertimbangan pertanyaan serupa. Dan disarankan untuk mempelajari pengaruh dan hubungan bermain game online dengan kesehatan mata.