

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan antara kontrol diri terhadap perilaku adiksi *game online* pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku adiksi *game online*. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi Pearson *Product moment* yang memperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,492 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan perilaku adiksi *game online*, sedangkan semakin rendah kontrol diri siswa, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku adiksi *game online*. Selain itu, nilai koefisien determinasi sebesar 24,2% menunjukkan bahwa kontrol diri memberikan kontribusi terhadap perilaku adiksi *game online*, sedangkan 75,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi siswa

Diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam mengatur waktu dan mengendalikan dorongan untuk bermain *game online*. Siswa juga

diharapkan mampu memanfaatkan teknologi secara bijaksana dengan menyeimbangkan aktivitas bermain *game* dengan kegiatan belajar, berinteraksi sosial, serta tanggung jawab lainnya agar terhindar dari perilaku adiksi *game online*.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat menyusun serta melaksanakan layanan bimbingan yang berfokus pada peningkatan kontrol diri siswa, seperti layanan informasi, bimbingan kelompok, maupun konseling individu. Selain itu, guru BK dapat bekerja sama dengan wali kelas dan orang tua dalam memberikan pendampingan kepada siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku adiksi *game online* sehingga dapat dilakukan upaya pencegahan maupun penanganan secara lebih optimal.

3. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan program-program yang bertujuan meningkatkan kontrol diri dan penggunaan teknologi secara sehat melalui kegiatan edukasi, seminar, maupun program pembinaan karakter. Sekolah juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang mampu mendorong siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan akademik maupun nonakademik sehingga waktu luang siswa dapat dimanfaatkan secara lebih produktif.

4. Bagi orang tua

Orang tua diharapkan dapat meningkatkan pengawasan terhadap penggunaan gawai dan aktivitas bermain *game online* anak di rumah.

Selain memberikan batasan waktu bermain, orang tua juga diharapkan membangun komunikasi yang baik dengan anak serta memberikan dukungan dalam mengembangkan kegiatan positif agar penggunaan *game online* tidak mengganggu perkembangan akademik maupun sosial anak.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai perilaku adiksi *game online* dengan melibatkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi perilaku tersebut, seperti pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, regulasi emosi, motivasi bermain *game*, intensitas penggunaan internet, maupun lingkungan sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan jumlah responden yang lebih besar atau melibatkan sekolah yang berbeda sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku adiksi *game online* pada remaja.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan.

Penelitian hanya melibatkan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh siswa SMA dengan karakteristik yang berbeda. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara kontrol diri dan perilaku adiksi *game online*, sedangkan masih terdapat berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi adiksi *game online*, seperti pola asuh orang tua, pengaruh teman sebaya, intensitas penggunaan internet, motivasi bermain, serta

lingkungan sosial yang belum diteliti. Pengumpulan data juga dilakukan menggunakan angket (self-report), sehingga jawaban responden sangat bergantung pada kejujuran dan persepsi masing-masing individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan sampel yang lebih luas, mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan adiksi *game online*, serta menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam, seperti wawancara atau observasi, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

