

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self-control* dengan *online gaming addiction* dengan kekuatan hubungan sedang dan negatif, memiliki hubungan yang sedang karena subjek sedang memasuki tahap perkembangan remaja hingga remaja akhir dimana remaja biasanya masih labil. Kemudian, salah satu tugas perkembangannya adalah mencari jati diri dan meningkatkan *self-control*. Memiliki hubungan negatif karena *self-control* berperan dalam mengurangi tingkat *online gaming addiction*. Sehingga apabila individu memiliki tingkat *self-control* yang tinggi maka tingkat *online gaming addiction* individu tersebut rendah begitupun sebaliknya.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan keterbatasan peneliti dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut.

##### 5.2.1. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

1. Penelitian dapat dilakukan di daerah lain untuk mendapatkan variasi data yang berbeda, karena pada penelitian ini hanya dilakukan di Surabaya,

2. Penelitian dapat dilakukan untuk mengetahui tingkat *self-control* pada atlet *e-sport*.

### **5.2.2. Saran untuk Orang Tua Mahasiswa**

Menurut Masya & Chandra (2016), hal-hal yang dapat dilakukan oleh orang tua agar anak tidak mengalihkan aktivitasnya pada bermain *game online* adalah:

1. Meningkatkan kualitas komunikasi pada keluarga khususnya pada anak
2. Menyelesaikan konflik yang terjadi pada keluarga
3. Menambah perhatian pada anak

Saran tersebut bertujuan agar anak atau mahasiswa tidak terlalu menghabiskan waktu luangnya untuk bermain *game online* sehingga mahasiswa tidak kecanduan bermain *game online*.

### **5.2.3. Saran untuk Mahasiswa**

Melakukan *self-management* terhadap waktu seperti, membuat jadwal kegiatan sehari-hari, menentukan prioritas, menyeimbangkan kegiatan belajar, bersenang-senang, dan bersantai (Elvina, 2019). Hal tersebut dilakukan agar mahasiswa dapat lebih mengatur kebiasaannya dan mengarahkan kepada kegiatan yang lebih positif agar tidak kecanduan bermain *game online*.