

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian mendukung hipotesis bahwa ada korelasi negatif antara permainan ponsel siswa di SMA N 8 Kota Jambi dan kesehatan mental mereka. Sebagian besar siswa SMA N 8 Kota Jambi bermain game di ponsel dan memiliki kesehatan mental sedang. Game Mobile Legend juga meningkatkan kesehatan mental siswa SMA N 8 Kota Jambi sebesar 67,9% dari variabel independen penelitian ini, dan faktor lain menyumbang 32,1%.

#### 5.2. Saran

Dengan mempertimbangkan proses dan temuan penelitian mereka, peneliti dapat membuat beberapa rekomendasi, antara lain:

1. Bagi siswa

Diharapkan kedepannya siswa, khususnya siswa yang tingkat bermain *game mobile legend* yang tinggi dapat mengontrol waktu dalam bermain agar mendapatkan waktu untuk istirahat yang baik. Management waktu sangat diperlukan agar tidak berlebihan dalam bermain *game mobile legend*. Sehingga dengan kurangnya bermain terhadap *game mobile legend* dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental pada siswa dan dapat menjalani kehidupan disekolah tanpa adanya gangguan mental.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti yang akan datang diharapkan untuk memperluas penelitian mereka untuk mengetahui lebih banyak tentang variabel yang dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa.