

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Kesimpulan adalah bagian dari sebuah karya atau penelitian yang merangkum dan menyoroti temuan utama atau poin-poin penting yang ditemukan dalam analisis atau eksperimen. Kesimpulan pada penelitian ini adalah:

- 1) Berdasarkan hasil statistik deskriptif, gambaran intensitas bermain *game online* pada jurusan Psikologi Universitas Jambi menunjukkan kecenderungan yang seimbang. Dimensi frekuensi, perhatian penuh, dan aspek emosional dari kegiatan bermain *game online* menunjukkan bahwa mayoritas partisipan menilai intensitasnya sebagai "Sedang." Hal ini menandakan bahwa kebanyakan mahasiswa cenderung tidak terlalu terikat pada aktivitas tersebut, dengan perhatian yang tidak terlalu intens dan pengaruh emosional yang moderat.
- 2) Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa mayoritas partisipan juga menilai kualitas tidur mereka sebagai "Sedang." Terutama dalam dimensi disfungsi di siang hari, meskipun terdapat variasi dalam pengalaman subjektif mereka, mayoritas responden cenderung menilai pengaruh kurangnya kualitas tidur terhadap aktivitas sehari-hari mereka sebagai rendah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun intensitas bermain *game online* cenderung seimbang, dampaknya terhadap kualitas tidur tampaknya tidak signifikan secara umum.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai intensitas bermain *game online* dan kualitas tidur pada jurusan Psikologi Universitas Jambi, berikut adalah tiga saran untuk mahasiswa dan rekomendasi penelitian selanjutnya:

- 1) Bagi Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kesadaran diri tentang pola tidur dan kebiasaan bermain *game online* mereka sendiri. Mahasiswa dapat menggunakan alat pengukur pola tidur atau aplikasi pelacakan waktu untuk memantau dan mengevaluasi kebiasaan tidur mereka secara teratur.
- 2) Bagi Orang Tua diharapkan untuk mendorong komunikasi terbuka dan dialog yang positif dengan anak-anak mereka tentang pentingnya tidur yang berkualitas dan pengelolaan waktu yang seimbang antara berbagai aktivitas, termasuk bermain *game online*.
- 3) Bagi pengguna *Game Online* diharapkan kepada pengguna *game online* untuk mengatur waktu untuk bermain *game online* agar kualitas tidur terjaga dengan baik.
- 4) Bagi Penelitian Selanjutnya diharapkan dapat untuk menambah wawasan ilmiah tentang gambaran intensitas *game online* dengan kualitas tidur pada Mahasiswa

