

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada remaja akhir di Purwodadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara perilaku sehat dengan kecanduan *game online* pada remaja, dimana semakin tinggi perilaku sehat maka semakin rendah kecanduan *game online* demikian pula sebaliknya. Sumbangan efektif perilaku sehat terhadap kecanduan *game online* sebesar 68,7%.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti dapat memberi saran:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang sama, dapat menganalisa kembali kekurangan pada penelitian sebelumnya, seperti pengawasan dalam pengisian skala, pengecekan kelengkapan jawaban skala, memperjelas pernyataan skala agar memudahkan pengisian.

2. Bagi Pemain *Game Online*

Diharapkan untuk tetap memperhatikan kesehatan meski bermain *game online*, tidak selalu harus bermain *game online* ketika stres, namun bisa mencoba pergi dengan teman, liburan, berolahraga bersama teman, serta istirahat yang cukup ketika sudah merasa lelah dan memperhatikan makan.

