

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini menemukan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap kecanduan *game online mobile legends* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$  sehingga dikatakan Ha diterima  $H_0$  ditolak. Besaran pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan *game online mobile legends* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang yaitu sebesar 9,9%, Selebihnya 90,1 % itu dipengaruhi oleh variabel yang tidak di teliti pada penelitian ini seperti kurang perhatian dari orang, depresi dan kurangnya kegiatan. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini apabila individu memiliki kontrol diri yang tinggi maka kecanduan *game online* rendah, dan sebaliknya jika kontrol diri rendah maka kecanduan *game online* tinggi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan temuan-temuan penelitian dan pengalaman para peneliti selama penelitian, maka peneliti menyarankan sebagai berikut:

##### *1. Bagi pemain yang kecanduan *game online**

Disarankan bagi pemain untuk memberikan batasan durasi dalam bermain *game online*, kemudian mencari kegiatan lain yang lebih bermanfaat agar mampu meminimalisir bermain *game online* yang terlalu intens

## 2. Bagi pemain *game online*

Disarankan agar lebih meningkatkan kontrol diri dengan mencari kegiatan positif yang mampu meningkatkan kualitas diri agar terhindar dari kecanduan yang diakibatkan terlalu rutin bermain *game online*. Individu yang memainkan *game online* hendaknya mampu mengatur durasi permainan dan mampu mengelola dengan baik kegiatan tiap harinya.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mencari dan mempelajari lebih banyak referensi untuk mempelajari faktor-fakor lain yang berdampak pada kecanduan *game online*, seperti kurangnya perhatian dari keluarga dan teman, kesedihan, dan bahkan dampak lingkungan. Untuk meningkatkan hasil penelitian di masa depan dan mengumpulkan pengetahuan baru, disarankan untuk mengumpulkan lebih banyak responden daripada penelitian ini.



# KARAWANG