

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada 123 responden mengenai kecanduan bermain *game online* dengan kelelahan mata dapat disimpulkan bahwa kecanduan bermain *game online* pada remaja didapatkan 59 responden (48,0%) pada tingkat rendah, 60 responden (48,8%) pada tingkat sedang, dan 4 responden (3,3%) pada tingkat tinggi. Pada responden yang tingkat kecanduan bermain *game online* rendah dapat mengontrol waktu bermain *game online* dan jumlah waktu dalam bermain *game online* tidak meningkat serta tidak banyak mengganggu waktu luangnya hanya untuk bermain *game online*. Responden dengan tingkat kecanduan bermain *game online* sedang kadang-kadang responden dapat mengontrol waktu bermain *game online* dan kadang-kadang jumlah waktu dalam bermain *game online* meningkat serta kadang-kadang mengganggu waktu luangnya untuk bermain *game online*. Responden dengan tingkat kecanduan bermain *game online* tinggi tidak dapat mengontrol waktu bermain *game online* dan jumlah waktu dalam bermain *game online* selalu meningkat serta dapat mengganggu waktu luangnya hanya untuk bermain *game online*.

Kelelahan mata pada remaja didapatkan data bahwa 67 responden (54,5%) mengalami kelelahan mata pada tingkat rendah, 51 responden (41,5%) mengalami kelelahan mata pada tingkat sedang, dan 5 responden (4,1%) mengalami kelelahan mata pada tingkat tinggi. Reponden yang mengalami kelelahan mata pada tingkat tinggi lebih sering atau selalu merasakan mata tegang, mata memerah, mata terasa perih, kelopak mata berdenyut, sakit kepala, mata berair, mata terasa kering, penglihatan kabur, penglihatan ganda/berbayang dan nyeri atau berdenyut di sekitar bola mata.

Berdasarkan hasil statistik menggunakan *Pearson Correlations* didapatkan nilai Sig. (2-tailed) antara kecanduan bermain *game online* dengan kelelahan mata adalah sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan bermain *game online* dengan kelelahan mata pada remaja.

## 5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini di antaranya :

### 1. Bagi Remaja

Untuk remaja dapat mengurangi waktu bermain *game online* untuk istirahat dan melakukan aktivitas lain yang bermanfaat.

### 2. Bagi Orang Tua

Untuk orang tua dapat mendisiplinkan anak dengan membatasi waktu bermain *game online*.

### 3. Bagi Sekolah

Untuk sekolah dapat memberikan bimbingan serta penyuluhan mengenai dampak bermain *game online* secara berlebihan.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam terkait faktor atau variabel lain yang mempengaruhi kelelahan mata.