

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan kecanduan *game online* sebelum diberikan pelatihan dan setelah diberikan pelatihan, setelah diberi pelatihan kontrol diri, skor kecanduan *game online* lebih rendah dibanding sebelum pelatihan kontrol diri. Dengan pelatihan kontrol diri, kemampuan kontrol diri mahasiswa (kontrol kognitif, maupun kontrol perilaku) meningkat sehingga mahasiswa dapat melakukan kegiatan lain yang bermanfaat selain main *game online*. Jadi dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Kontrol diri dapat menurunkan kecanduan *game online* pada mahasiswa.
2. Penurunan tingkat kecanduan *game online*, ditandai dengan menurunnya durasi main *game online*, diganti dengan kegiatan yang lain. Durasi main *game online* setelah pelatihan akan menurun secara signifikan dari rerata 6,75 jam/hari menjadi rerata 3,33 jam/hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek eksperimen, diharapkan mampu mengontrol perilaku main *game online* sehingga dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat dan meningkatkan kualitas dirinya sehingga dapat mengurangi kecanduan bermain game online.

2. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan *Post-test* dilakukan setelah beberapa waktu setelah pelatihan, untuk memberikan kesempatan subjek menerapkan hasil pelatihannya untuk mengetahui efek yang lebih berarti terhadap kecanduan *game online*. Selain itu, lebih memiliki referensi teori yang lebih luas sehingga dapat hasil yang diperoleh lebih relevan.