

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara kecanduan game *mobile legends* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Mayoritas mahasiswa di Yogyakarta mengalami kualitas tidur dan kecanduan game *mobile legends* pada tingkatan kategori sedang. Dan diketahui juga bahwa kecanduan game *mobile legends* sebagai variabel bebas dalam penelitian ini memberikan sumbangan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta sebesar 58,3%, sedangkan 41,7% berasal dari variabel-variabel lain.

#### **B. Saran**

Sesuai dengan proses dan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti, berikut adalah saran yang dapat diberikan oleh peneliti antara lain:

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan kedepannya mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sedang mengalami kecanduan dalam bermain game *mobile legends* dapat mengontrol waktu dalam bermain game agar mendapatkan kualitas tidur yang baik. Management waktu sangat diperlukan guna agar tidak menjadi kecanduan dalam bermain game. Sehingga dengan kurangnya kecanduan terhadap game

*mobile legends* dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa dan mendapatkan kesehatan untuk menjalani kehidupan perkuliahan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memperluas penelitian sehingga dapat memperoleh informasi yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa.