

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa prevalensi jumlah mahasiswa yang menderita kecanduan *online games* pada mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran sebesar 4.4%, dan penderita kecanduan *game online* yang mendapat terapi SEFT mengalami penurunan tingkat kecanduan secara statistik dibandingkan dengan penderita kecanduan *game online* yang tidak mendapat terapi SEFT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan tingkat kecanduan *game online*.

#### **B. Saran**

1. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya dilakukan dengan jumlah responden yang lebih banyak sehingga dapat mewakili populasi yang dituju untuk mengurangi bias.
2. Pada saat pengambilan data, sebaiknya dilakukan randomisasi untuk mendapatkan hasil yang lebih valid.
3. Pada saat pelaksanaan perlu lebih disosialisasikan pada responden agar target jumlah responden yang dibutuhkan dapat tercapai.
4. Sebaiknya terapi dilakukan segera setelah pretest atau dalam jangka waktu 2 minggu untuk mengurangi bias atau pengaruh dari faktor lain.

5. Perlu adanya *follow up* berkala (*follow up* dilakukan setelah 1 bulan, 3 bulan dan 6 bulan) untuk mengetahui efek jangka panjang dari terapi SEFT pada kecanduan *online games*.
6. Penelitian tentang SEFT perlu dikembangkan ke bidang lainnya, karena sudah terbukti bermanfaat untuk mengurangi kecanduan game.