

BAB V

KESIMPULAN

Bab ini berisi paparan simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang telah dilakukan untuk berbagai pihak yang relevan dan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan fenomena serupa.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian pengaruh stres terhadap kecanduan *game online* yang dimediasi oleh kontrol diri pada mahasiswa, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Stres secara signifikan dapat mempengaruhi kecanduan *game online* pada mahasiswa UPI dengan hubungan yang bersifat positif. Artinya apabila tingkat stres yang dialami mahasiswa tinggi, maka kecenderungan untuk munculnya kecanduan *game online* juga tinggi, begitupun sebaliknya.
2. Stres secara signifikan dapat mempengaruhi kontrol diri pada mahasiswa UPI dengan hubungan yang bersifat negatif. Artinya apabila tingkat stres pada mahasiswa tinggi, maka kemampuan kontrol dirinya akan rendah, begitupun sebaliknya.
3. Kontrol diri secara signifikan dapat mempengaruhi kecanduan *game online* pada mahasiswa UPI dengan hubungan yang bersifat negatif. Artinya apabila kemampuan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa baik, maka kecil kemungkinan mahasiswa akan mengalami kecanduan *game online*, begitu pun sebaliknya.
4. Kontrol diri terbukti menjadi variabel mediator dalam hubungan stres dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa UPI. Kontrol diri berperan sebagai pemediator sebagian (parsial). Artinya kontrol terbukti merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kecanduan *game online* pada mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi,

namun masih terdapat faktor lainnya yang dapat menyebabkan hal tersebut.

B. Implikasi

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres pada mahasiswa UPI tergolong tinggi. Kemudian tingkat kecanduan *game online* pada mahasiswa UPI juga tergolong tinggi, yang artinya masih banyak mahasiswa menggunakan *game online* sebagai media untuk mengatasi stres dan alasan lainnya. Oleh karena itu, pihak UPI diharapkan dapat lebih menyadari tentang dampak buruk tingkat stres pada mahasiswa, mahasiswa juga dapat mencari cara yang lebih efektif untuk mengatasi stres dengan kegiatan yang bermanfaat seperti mengikuti organisasi, berolahraga, bersosialisasi, menekuni hobi yang produktif dan sebagainya. Dengan penelitian ini, mahasiswa juga diharapkan lebih menyadari pentingnya kontrol diri bagi kehidupan dan mulai melatih kemampuan kontrol dirinya. Dibutuhkan aksi nyata agar diharapkan dapat meningkatkan performa dan prestasi akademik mahasiswa dan membentuk masa depan yang lebih baik. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dari mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

C. Rekomendasi

Adapun beberapa hal yang dapat direkomendasikan kepada beberapa pihak terkait penelitian ini:

1. Lembaga UPI

Diharapkan lembaga UPI agar lebih memperhatikan kemungkinan mahasiswa dapat mengalami kecanduan *game online* karena kegiatan tersebut memiliki dampak negatif yang juga dapat berdampak pada akademik mahasiswa dan menurunkan prestasi mahasiswa. Hal ini dapat dilakukan dengan survey menggunakan angket untuk mengetahui kemungkinan mahasiswa kecanduan *game online* dan dapat merekomendasikan mahasiswa tersebut untuk mendapatkan bantuan

konseling dari UPI yang tersedia untuk mahasiswanya atau Psikolog dari P2T (Pusat Psikologi Terapan) di Departemen Psikologi UPI.

2. Mahasiswa

Diharapkan organisasi atau himpunan mahasiswa mengadakan kegiatan positif dalam rangka menyadarkan tentang pentingnya mengatasi stres dengan cara yang efektif dan produktif, serta mengadakan penyuluhan tentang pentingnya kontrol diri dan cara melatih kontrol diri serta bahaya kecanduan *game online* dan dampak yang dirasakan. Mahasiswa juga senantiasa lebih bertekad untuk bermain *game online* atau kegiatan apapun dengan sewajarnya.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk mengambil ranah atau populasi yang lebih luas agar dapat menghasilkan suatu gambaran yang lebih komprehensif dan menyeluruh. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan pertanyaan penyaring sebagai usaha agar responden yang diperoleh lebih tepat sasaran dan mengurangi bias. Peneliti selanjutnya juga disarankan melakukan survey pendahuluan objek penelitian untuk memperkaya informasi dan teemuan mengenai objek penelitian.