

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Responden sebagian besar memiliki tingkat stres yang normal yaitu sebanyak 47 orang.
2. Responden sebagian besar bermain *game online* dengan durasi waktu $\leq 2,5$ jam yaitu sebanyak 41 orang karena mereka memiliki coping stres yang lain seperti berolahraga, melakukan kegiatan spiritual, menonton film, dan berkumpul bersama teman atau keluarga.
3. Responden sebagian besar bermain *game online* dengan motivasi untuk menghilangkan stres atau hobi yaitu sebanyak 54 orang.
4. Responden sebagian besar merasakan manfaat ketika bermain *game online* adalah dapat menambah relasi atau teman baru yaitu sebanyak 25 orang.
5. Tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan durasi waktu bermain *game online* ($p > 0,05$).

B. Saran

1. Pemain *game online* perlu diberikan informasi mengenai dampak yang dapat terjadi apabila bermain *game online* secara berlebihan.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk menggunakan populasi yang lebih heterogen.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti tentang adiksi *game online*.