

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat hubungan positif antara *emotional focus coping* dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan korelasi $r_{xy} = 0,227$ dan $p < 0,05$. Artinya semakin tinggi *emotional focus coping* maka semakin tinggi pula kecanduan *game online* yang dilakukan, sebaliknya semakin rendah *emotional focus coping* yang dilakukan semakin rendah juga kecanduan *game online*. Selain itu diketahui bahwa sumbangan efektif (R^2) menunjukkan bahwa *emotional focus coping* memberikan sumbangan efektif terhadap kecanduan *game online* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebesar 5,1 % dengan 94,9 % lainnya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Dalam penelitian ini diperoleh data bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat kecanduan *game online* kategori sedang sebanyak 37 orang (49,3 %). Kemudian pada kategori *emotional focus coping* sedang sebanyak 75 orang (100 %). Yang berarti adanya coping lain dan faktor lain yang digunakan dalam mengatasi stres yang dirasakan oleh individu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek yang menggunakan *emotional focus coping* diharapkan memiliki kontrol dan kesadaran akan permasalahannya sendiri. Bagi yang memilih penyelesaian dengan modifikasi mood menggunakan *game online* diharapkan mampu dan mengerti proporsi yang tepat dan mencoba melatih diri menggunakan strategi coping aktif lain seperti *problem focus coping* sehingga secara berkala mampu mengurangi keadaan stress yang dirasakan. Selain itu banyak kegiatan lain yang mampu atau bisa dilakukan seperti berkebun, berolahraga maupun mendatangi ahli professional bila dirasakan tidak menemukan solusi yang tepat untuk permasalahan yang sedang dihadapi. Sehingga nantinya masalah yang dirasakan tepat dan dapat teratasi. Bagi yang memiliki hobi dalam bermain *game* utamakan lah prioritas utama sehingga tidak terlarut dalam dunia fantasi *game* jadi pada akhirnya *game* bisa menjadi sarana melepas stress yang tepat dan memberikan nilai positif ke depannya.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan penelitian diatas 5,1 % dipengaruhi oleh *emotional focus coping* dan 94,1 % lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini khususnya kecanduan *game online*, diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk mengungkap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecanduan *game online*. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya dapat mengkaji lebih jauh strategi *coping* mana yang lebih mempengaruhi

individu dalam mengalami kecanduan *game online*, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan ahli professional nantinya dalam memberi saran ataupun *treatment* pada klien.