

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Kecanduan game online, seperti yang terlihat pada fenomena Mobile Legends di kalangan mahasiswa, telah menjadi masalah yang signifikan. Penggunaan berlebihan terhadap game ini sering kali mengganggu keseimbangan hidup mahasiswa, terutama dalam aspek akademik, kesehatan fisik, dan hubungan sosial. Mahasiswa yang kecanduan game cenderung menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari untuk bermain, mengabaikan tanggung jawab mereka seperti tugas kuliah dan interaksi sosial di dunia nyata. Hal ini berdampak langsung pada penurunan prestasi akademik dan produktivitas, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru dialihkan untuk bermain game.

Kecanduan game juga membawa dampak buruk bagi kesehatan fisik, di mana mahasiswa sering kali kurang tidur, lupa makan, dan mengalami stres akibat pola bermain yang tidak terkendali. Mereka cenderung menggunakan game sebagai pelarian dari tekanan akademik dan masalah sehari-hari, tetapi ketergantungan ini justru memperburuk keadaan emosional mereka. Akibatnya, mahasiswa tidak hanya menghadapi masalah fisik seperti gangguan pencernaan atau kelelahan, tetapi juga menghadapi masalah emosional yang semakin kompleks, termasuk kecemasan dan stres ketika mereka tidak mampu mengontrol kebiasaan bermain mereka. Selain itu, kecanduan game juga menghambat interaksi sosial, membuat

mahasiswa cenderung mengisolasi diri dan mengurangi keterlibatan dalam kehidupan sosial.

5.2 Saran

Untuk mengatasi masalah kecanduan game online di kalangan mahasiswa, langkah-langkah yang tepat perlu diambil. Mahasiswa harus belajar mengatur waktu dengan lebih baik dan menciptakan batasan yang jelas antara waktu untuk bermain dan waktu untuk menjalankan tugas kuliah serta beristirahat. Dengan disiplin waktu yang lebih baik, mahasiswa dapat tetap menikmati game tanpa harus mengorbankan tanggung jawab akademik dan kesejahteraan pribadi. Selain itu, kampus, keluarga, dan teman-teman dekat harus berperan aktif dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa agar mereka lebih sadar akan bahaya kecanduan game online.

Penting juga untuk mengadakan program edukasi yang menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara hiburan digital dan tanggung jawab di dunia nyata. Mahasiswa perlu diberikan pemahaman tentang dampak negatif kecanduan game, baik dari segi fisik maupun mental, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih bijaksana dalam menggunakan teknologi dan game. Pendidikan tentang manajemen stres juga sangat diperlukan, agar mahasiswa tidak lagi menggunakan game sebagai pelarian utama dari masalah atau tekanan hidup sehari-hari.

Selain itu, mendorong mahasiswa untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial dan fisik di luar game dapat membantu mereka mengembangkan interaksi sosial

yang lebih sehat. Berpartisipasi dalam olahraga, organisasi kampus, atau kegiatan lain yang melibatkan interaksi langsung dengan orang lain dapat mengurangi ketergantungan mereka pada dunia virtual.