

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan terdapat hubungan positif antara stres kerja dengan kecanduan game online pada karyawan, sehingga hipotesis diterima yang artinya terdapat hubungan positif stres kerja dengan kecanduan game online pada karyawan. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi kecanduan game online pada karyawan dan begitu sebaliknya.

#### B. Saran

##### 1. Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa besaran sumbangan efektif stress kerja dengan kecanduan game online sebesar 56,7%, sehingga penelitian berikutnya diharapkan menambahkan variabel lain.

##### 2. Karyawan

Karyawan diharapkan mengikuti pelatihan dan *workshop* rutin tentang teknik relaksasi dan *coping stress*. Perusahaan juga harus dapat membangun budaya kerja yang terbuka dan suportif, sehingga karyawan merasa nyaman berbebagi stress.