

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan stres dengan adiksi *game online* pada remaja di SMA Negeri 15 Padang, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel adiksi *game online* pada remaja di SMA Negeri 15 Padang menunjukkan rerata sebesar 15,00.
2. Variabel stres pada remaja di SMA Negeri 15 Padang menunjukkan rerata sebesar 15,00.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen (stres) dengan variabel dependen (adiksi *game online*) ($p=0,001$), dengan kekuatan korelasi sedang dan arah korelasi positif atau searah (koefisien korelasi 0,507). Semakin tinggi stres, maka semakin tinggi tingkat adiksi *game online* pada remaja. Begitupun sebaliknya semakin rendah stress, maka semakin rendah tingkat adiksi *game online* pada remaja. Nilai koefisien determinasi (*R-square*) sebesar 0,321 yang mengindikasikan bahwa variabel independen (stres) memberikan kontribusi sebesar 32,1% terhadap adiksi *game online* pada remaja SMA Negeri 15 Padang.

B. Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian antara hubungan stres dengan adiksi *game online* pada remaja di SMA Negeri 15 Padang adalah sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Diharapkan kepada remaja agar mampu meningkatkan kesadaran pentingnya pengelolaan stress dan risiko adiksi *game online* yang dapat berdampak negatif pada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Penerapan manajemen waktu dan strategi kontrol diri sangat penting, termasuk menetapkan batas waktu bermain game serta mengalokasikan waktu untuk kegiatan *adaptive distraction* yang positif dan produktif seperti beribadah, berolahraga, berkesenian, bermusik, berinteraksi sosial secara sehat, atau melakukan teknik relaksasi

2. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat mengambil peran aktif dalam upaya pencegahan adiksi *game online* melalui kebijakan yang membatasi penggunaan *smartphone* saat pembelajaran berlangsung. Diharapkan pihak sekolah lebih aktif dalam memantau perubahan perilaku siswa yang menunjukkan tanda stres berlebihan dan kecenderungan adiksi *game online*. Selain itu, sekolah juga perlu meningkatkan pengawasan terhadap perilaku siswa yang menunjukkan tanda-tanda stres dan kecenderungan adiktif. Menyediakan berbagai pilihan kegiatan

ekstrakurikuler yang menarik, komunitas minat, serta layanan bimbingan konseling yang responsif menjadi langkah konkret dalam menerapkan strategi *adaptive distraction* yang efektif di lingkungan sekolah.

3. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan Penelitian ini menjadi referensi dalam bidang keperawatan jiwa untuk menganalisis masalah stres pada remaja pengguna game online, serta menjadi pedoman dalam asuhan keperawatan dan promosi kesehatan terkait penggunaan game online. Pelayanan keperawatan juga disarankan untuk mengintegrasikan edukasi mengenai *adaptive distraction* dalam kegiatan promosi dan pendidikan kesehatan, dengan menekankan pentingnya pengalihan ke aktivitas positif seperti ibadah, olahraga, seni, musik, relaksasi, dan interaksi sosial yang membangun, guna mendukung kesehatan mental remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi serta bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan stres dan adiksi *game online*. Selain itu, diharapkan penelitian berikutnya dapat mengembangkan penelitian terkait stres dengan adiksi *game online* ini dengan metode yang berbeda, cakupan sampel yang lebih luas, dan instrumen yang lebih variatif dan kompleks. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi mempengaruhi adiksi *game online* pada remaja.