

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti berkesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stres mahasiswa Keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo yang mengalami stres terbanyak yaitu stres ringan sebanyak 43 orang dengan persentase 47.8%, kemudian sedang 42 orang dengan persentase 46.7%, dan terakhir stres berat 5 orang dengan persentase 5.6%.
2. Kecanduan *game online* pada mahasiswa Keperawatan yang mengalami kecanduan *game online* yaitu sebanyak 19 orang dengan persentase 21.1%, sedangkan yang tidak mengalami kecanduan *game online* sebanyak 71 orang dengan persentase 78.9%.
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kecanduan *game online* pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo yang diperoleh dari hasil uji statistik *Pearson Correlation* dengan nilai  $p$  Value = 0.030 ( $\alpha < 0,05$ ).

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Mahasiswa

Untuk mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai bahayanya bagi kesehatan tubuh jika terlalu lama bermain *game online*.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Bagi institusi keperawatan diharapkan dapat dijadikan referensi tambahan bagi dosen pengajar tentang bahanya mengalami stres berlebihan dan kecanduan *game online* bagi kesehatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian lain selain faktor tingkat stres terhadap kecanduan *game online*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P.D., S.S. Pinilih, dan R.T. Astuti. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5(1):40-47.
- Azwar. 2012. Cara Membuat Kateforisasi Data Penelitian dengan SPSS. <https://www.semestapsikometrika.com/2018/07/membuat-kategori-skor-skala-dengan-spss.html?m=1>. 11 Februari 2020 (11.06).
- Deantri, F dan A. A. S. Sawitri. 2020. Proporsi Stres dan Gejala Psikosomatik pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas di Kota Denpasar. *Jurnal Bios Logos* 10(1):27-33.
- Detikinet. 2019. 8 Fakta Soal Kecanduan Game. <https://inet.detik.com/games-news/d-4775208/>. 06 Februari 2020 (01.01).
- Fadhila, L. 2019. Hubungan Antara Pengelolaan Diri Dengan Kecanduan *Game Online* Siswa Di Man 3 Langkat. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam. Sumatra Utara.
- Frianti, A. 2017. Pengaruh Lingkungan Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Karyawan Divisi Sdm pada Pt. Perkebunan Nusantara Medan. <https://repository.usu.ac.id/handle/123456789/64839>. 12 Maret 2020 (10.01)
- Hari, J.J. 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kecanduan *Game Online* pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Ners. Surabaya.
- Hartaji. D.A. 2012. Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. Fakultas Psikologis Universitas Ganadarma. Jakarta.
- Hidayat, A. 2013. Penjelasan Rumus Kolmogorov-Smirnov Uji Normalitas. <https://www.statistikian.com/2013/01/rumus-kolmogorov-smornov.html?amp>. 07 Juli 2020 (13.05)
- Hidayat, A. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika. Jakarta.
- Indahtiningrum, F. 2013. Hubungan antara kecanduan video game dengan stres pada mahasiswa universitas Surabaya. *Jurnal ilmiah Universitas Surabaya* 2(1):1-17.

- Iqbal, M. 2018. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika di STKIP PGRI.Skripsi.Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia. Madiun.
- Jaka. 2019. 8 Ciri-ciri Penyakit Kecanduan *Game Online*, Apakah Kamu Termasuk. <https://jalantikus.com/news/26408/ciri-kecanduan-game-online>. 01 Agustus 2020 (16.52)
- Jap, T., S. Tiatri, E.S. dan M.S. Suteja. 2013. *The Development of Indoneisan Online Game addiction questionnaire. PloS ONE* 8(4):4-8.
- Kaloka, R.M. 2018. Hubungan Tingkat Adiksi Video Game Online dan Kuantitas Merokok dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Komunikasi dan Informatika Universitas Muhammadiyah Surakarta.Skripsi.Program Studi Pendidikan Dokter. Surakarta.
- Kasanah, Y.U. 2016. Aku (Mahasiswa) dan Organisasi.Skripsi.Departemen Sosiologi Universitas Airlangga. Surabaya.
- Kurniawan, A. 2019. Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran dan Fungsinya. <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa>. 09 Februari 2020 (17.30).
- Kustiawan, A.A. dan A.W.B. Utomo. 2019. *Jangan Suka Game Online Pengaruh Game Online dan Tindakan Pencegahan*. Media Grafika.Jawa Timur.
- Kusumawati, R., Y.I. Aviani, dan Y. Molina. 2017. Perbedaan Tingkat Kecanduan (Adiksi) Games Online pada Remaja ditinjau dari Gaya Pengasuhan.*Jurnal RAP UNP* 8(1):88-99.
- Lestari, R. 2015. Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Kearsipan Kelas XI AP SMK Swasta Budisatrya Medan Tahun Pembelajaran 2015/2016. <http://digilib.unimed.ac.id/5486/>. 06 Februari 2020 (01.21).
- Lukaningsih, Z. dan S. Bandiyah. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Nuha Medika.Yogyakarta.
- Mardiyati, I. 2018. Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran. *Jurnal STIKES PKU* 5(2):172-181.
- Maryam, S. 2017. Strategi *Coping* : Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa* 1(2):101-107.

- Masya, H. dan D.A. Candra. 2016. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online Pada Peserta Didik Kelas X Di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3(1):153-169.
- Menkominfo. 2019. 40 Juta Orang Indonesia Main Game. <https://m.detik.com/inet/games-news/d-4705217/menkominfo-40-juta-orang-indonesia-main-game>. 06 Februari 2020 (01.01).
- Morgan, N. 2014. *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Penerbit Gemilang. Jakarta.
- Muhaimin, M. 2018. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Ponorogo.
- Musradinur. 2016. Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi* 2(2):183-200.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nurmaningtyasih, I. 2015. Definisi Stres. <https://etheses.uin-malang.ac.id>. 09 Februari 2020 (18.06).
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Salemba Medika. Jakarta Selatan.
- Pande, P.A. dan A. Marheni. 2015. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Negeri 1 Kuta. *Jurnal Psikologi Udayana* 2(2):163-171.
- Piyেকে, P.J., H. Bidjuni, dan F. Wowiling. 2014. Hubungan Tingkat Stres dengan Durasi Bermain *Game Online* pada Remaja di Manado. *Skripsi*. Jurusan Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. Manado.
- Praptomo, A.J. 2017. *Metodologi Riset Kesehatan Teknologi Laboratorium Medik dan Bidang Kesehatan lainnya*. Deepublish. Yogyakarta.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Purwati, M. dan A. Rahmandani. 2018. Hubungan Antara Kelekatan pada Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati* 7(2):28-39.

- Purwoko, S.B. 2018. *Stres, kesehatan dan Psikoterapi Islam*. Saktiyono Wordpress.Jakarta.
- Putri, N.F.R. 2018. Hubungan Antara *Self Control* Dengan Intensitas Bermain *Game Online* Pada Anak Usia Sekolah.*Skripsi*.Fakultas Psikologi. Malang.
- Putri, S.W.R. 2018. Hubungan Antara Kecanduan Game Online dengan Psychological Well-Being pada Remaja.*Skripsi*.Fakultas Psikologi. Riau.
- Rahmayani, R.D., R.G. Liza, dan N.A. Syah. 2019. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas* 8(1):103-111.
- Saputra, F. 2015. Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Menyontek pada Mahasiswa.*Skripsi*.Jurusan Psikologi Perkembangan Universitas Medan Area. Medan.
- Saranda, C. 2020. Stres pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Nusantara* 6(10): 1-6
- Sawartika, I., A. Nurdin, dan E. Ruhmadi. 2014. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D3 Keperawatan Cirebon Poltekes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedriman* 9(3):173-189.
- Septia, U. 2017. Jangan Abaikan Sakit Kepala dan 3 Gejala Stres Lainnya. <https://m.liputan6.com/health/read/3124100/jangan-abaiakan-sakit-kepala-dan-3-gejala-stres-lainnya>. 01 Agustus 2020 (16.43)
- Sholikhah, I. 2019. Dampak Positif dan Negatif *Game Online*. <https://www.kompasiana.com/ianatussholikhah12/5s22bfe0097f3633301e4da3/dampak-positif-dan-negatif-game-online>. 29 Juni 2020 (19.16).
- Simangunsong, S. dan D.R. Sawitri. 2017. Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati* 6(4):52-66.
- Sinambela, L.P. 2017. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. PT Bumi Aksara.Jakarta.
- Smart, A. 2010. *Cara Cerdas Mengatasi Anak Kecanduan Game Online*. Ar Ruzz Media.Yogyakarta.
- Sujarweni, V.W. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Gava Media.Yogyakarta.

- Sumantri, A. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kencana.Jakarta.
- Sutjiato. 2015.Hubungan Faktor-faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Samratulangi Manado. *Artikel Ilmiah* 5(1):40-47.
- Taufiqurrohman. 2015. *Berdamai dengan Stres*. Gramedia.Jakarta.
- Wahyuni, E. N. 2017. Mengelola Stres dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Modification* (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maliki Malang). *Jurnal Tadrib* 3(1):99-117.
- Wahyuningsih, D., Wilson, dan A. Fitriangga. 2019. Hubungan Durasi Bermain Game Online dan Tingkat Stres pada Siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya.*Jurnal Cerebellum* 5(1):1213-1224.
- WHO. 2018. Gaming disorder. <http://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>. 06 Februari 2020 (00.39).
- Wibowo, H. 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kecanduan Game Online pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya.*Skripsi*.Program Studi Pendidikan Ners. Surabaya.
- Wijoyo, P.M. 2011. *Cara Mudah Mencegah dan Mengatasi Stres*. Bee Media Pustaka.Bogor.
- Wisnubrata. 2018. Kecanduan *Game Online* bisa Jadi Tanda dan Gangguan Jiwa. <https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2018/02/20/145928020/kecanduan-main-game-bisa-jadi-tanda-gangguan-jiwa> 09 Agustus 2020 (01.00).
- Wulandari, F.E. 2017. Tinjauan Pustaka tentang Stres. <https://www.eprints.undip.ac.id.pdf>. 01 Agustus 2020 (15.33).
- Young, K. S dan C. N. Abreu. 2011. *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. *Journal of Sosial Work Practice* 12(3):317-319.
- Zaelani, A.F., O.R. Setiawaty, dan S.M.P. Lestari. 2019. Hubungan Kecanduan Game Online dengan Depresi pada Siswa SMP.*Jurnal Psikologi Malahayati* 1(2):35-41.