

## BAB VI KESIMPULAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, kemudian dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tingkat stres akademik mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri menunjukkan tingkat stres akademik yang berada pada kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tekanan akademik akibat beban tugas, tuntutan penyusunan skripsi, dan ekspektasi prestasi. Berdasarkan teori Sarafino & Smith, kondisi ini menggambarkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam mengatasinya, yang memunculkan reaksi emosional, kognitif, dan perilaku tertentu sebagai bentuk respon terhadap tekanan akademik.
2. Tingkat intensitas bermain *game online* mahasiswa juga berada pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa cukup sering memainkan *game online* sebagai sarana hiburan dan pelepas stres, namun belum sampai pada tingkat adiksi. Berdasarkan teori *theory of planned behavior*, perilaku ini muncul karena adanya sikap positif terhadap *game online*, dukungan sosial dari lingkungan sebaya, serta persepsi kemudahan dalam mengakses *game*. Aktivitas ini menjadi bentuk mekanisme koping yang digunakan mahasiswa untuk menurunkan ketegangan akibat stres akademik.
3. Berdasarkan Hasil uji korelasi *pearson product moment* menunjukkan nilai  $r = 0,224$  dengan  $p = 0,034$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan positif

dan signifikan antara stres akademik dengan intensitas bermain *game online*, meskipun dengan kekuatan korelasi rendah. Artinya, semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula intensitas mereka dalam bermain *game online*. Secara konseptual, temuan ini memperkuat pandangan bahwa stres akademik dapat memengaruhi perilaku digital mahasiswa, di mana bermain *game online* menjadi salah satu bentuk pelarian emosional terhadap tekanan akademik yang dirasakan.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan bagi berbagai pihak terkait, baik mahasiswa, pihak kampus, maupun peneliti selanjutnya.

### **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres akademik secara adaptif dengan menerapkan manajemen waktu yang baik, menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan hiburan, serta mengembangkan strategi koping positif seperti berolahraga, berinteraksi sosial, atau memperdalam kegiatan spiritual. Bermain *game online* hendaknya dilakukan secara bijak dan proporsional sebagai hiburan, bukan sebagai bentuk pelarian berlebihan dari tekanan akademik.

### **2. Bagi Pihak Kampus/Program Studi**

Kampus, khususnya Program Studi Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri, diharapkan dapat memberikan dukungan nyata kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik, terutama pada fase penyelesaian skripsi. Bentuk dukungan dapat berupa penyediaan layanan

konseling, bimbingan akademik yang lebih intensif, seminar manajemen stres, maupun pelatihan keterampilan regulasi diri. Selain itu, kampus juga dapat menyediakan wadah kegiatan non-akademik seperti organisasi, ekstrakurikuler, dan workshop yang mampu menyalurkan energi mahasiswa ke arah positif. Dengan adanya dukungan dari pihak kampus, mahasiswa akan memiliki pilihan strategi coping yang lebih sehat dibandingkan melampiaskan stres melalui intensitas bermain *game online* secara berlebihan.

### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, salah satunya adalah lingkup populasi yang hanya mencakup mahasiswa Akuntansi Syariah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri angkatan 2021. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas ruang lingkup penelitian, misalnya dengan menambahkan variabel lain seperti kecerdasan emosional, kontrol diri, atau dukungan sosial yang mungkin turut berpengaruh terhadap intensitas bermain *game online*. Selain itu, disarankan menggunakan pendekatan *mixed methods* agar hasil penelitian dapat menggambarkan hubungan antara stres akademik dan perilaku bermain *game* secara lebih mendalam dan komprehensif.