

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Setelah dilakukan intervensi atau penelitian eksperimen ini dan dilakukannya analisis data penelitian serta pembahasan terhadap *casual video game Flower* untuk mengurangi stres pada mahasiswa prodi pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan pada hasil uji hipotesis didapatkan hasil $p\text{-value} < 0,05$, maka H_a diterima. Jadi hasilnya adalah “*Treatment* dari *casual video game Flower* dapat digunakan untuk mengurangi stres pada mahasiswa pendidikan matematika Universitas Muhammadiyah Gresik.”
2. Telah dibuktikan bahwa adanya pengurangan nilai dari *pretest* ke *posttest* pada tingkat stres subjek penelitian setelah diberikan intervensi bermain *casual video game Flower*. Pengurangan nilai dari *pretest* ke *posttest* ini mempengaruhi perubahan kategori tingkat stres yang semula tinggi dan sedang menjadi sedang dan rendah.

5.2. Saran

Pada penarikan kesimpulan dan pembahasan di atas, maka ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini diharapkan kepada mahasiswa untuk mencoba memainkan *casual video game* selama 20-30 menit. Terbukti dalam hasil penelitian bahwa dengan bermain *casual video game* dapat digunakan untuk mengurangi stres yang dialami, karena dengan memainkan *casual video game* akan menjadikan mahasiswa menjadi lebih rileks ketika menghadapi suatu hal dan meningkatkan mood.

2. Bagi Prodi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada lingkup psikologis dan disarankan kepada institusi pendidikan terkait untuk lebih memperhatikan kondisi psikologis dari mahasiswa dengan melakukan intervensi atau *screening* terhadap mahasiswanya agar mengetahui tingkat stres yang dialaminya.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mencari intervensi pendukung lainnya yang memungkinkan diterapkan untuk mengurangi stres tidak hanya pada mahasiswa. Selain itu penelitian ini masih banyak kekurangan yang disebabkan oleh:

- a. Sedikitnya jumlah subjek yang bersedia untuk mengikuti atau terlibat dalam penelitian, sehingga diharapkan untuk kedepannya peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan subjek penelitian yang lebih banyak.
- b. Penerapan *one group pretest-posttest* sehingga tidak ada grup kontrol yang menjadi pembanding dengan grup eksperimen. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukannya dengan grup kontrol dalam penelitian yang dilaksanakan.
- c. Penggunaan *device* laptop yang mengakibatkan subjek merasa kesulitan untuk mengontrol *cursor/mouse*. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menggunakan *device* yang mudah digunakan oleh partisipan agar hasil yang didapatkan lebih maksimal.

