

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Student Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online*. Hubungan tersebut bersifat positif yang artinya semakin tinggi *Student Burnout* maka Prokrastinasi Akademik akan semakin tinggi, begitupun sebaliknya semakin rendah *Student Burnout* maka Prokrastinasi Akademik akan semakin rendah.

#### 5.2 Saran

1. Bagi mahasiswa yang memiliki kecenderungan kecanduan *game online* agar dapat mulai untuk mengatur atau membuat jadwal hariannya, agar dapat mengontrol perilakunya dengan adanya pengawasan orang tua atau orang terdekat agar tidak melakukan suatu kegiatan dalam intensitas waktu yang lama, khususnya bermain *game online*.
2. Bagi para mahasiswa yang suka bermain *game* diharapkan dapat memberikan batasan antara bermain *game online* dengan kegiatan belajar, lebih bisa mengatur waktunya dan lebih memprioritaskan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, sehingga tidak terjadinya penundaan pada pengerjaan tugas akademiknya.
3. Penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang memiliki hubungan dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online* seperti faktor pola asuh orang tua dan kebiasaan belajar.