

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan diatas, penelitian kesehatan mental atlet *e-sport* di Kabupaten Semarang dapat disimpulkan bahwa lebih dari 50% atlet mengalami gejala stres dengan rincian data berdasarkan hasil dari *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 42) adalah gangguan emosi (*stress*) atlet *e-sport* di Kabupaten Semarang menunjukkan 56,25% atlet memiliki gangguan emosi (*stress*) dengan tingkat ringan, sedang dan parah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para atlet *e-sport* di Kabupaten Semarang mengalami masalah kesehatan mental pada tingkatan stres, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tekanan untuk menang, kurangnya dukungan sosial dan penyalahgunaan teknologi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka bisa dikemukakan saran – saran menjadi berikut :

1. Disarankan untuk menaikkan kesadaran atlet *e-sport* mengenai pentingnya kesehatan mental, menyediakan layanan konseling, dan mendorong program-program yang mendukung kesehatan mental.
2. Kesehatan mental atlet *e-sport* di Kabupaten Semarang perlu mendapat perhatian serius dari setiap management *e-sport* di wilayah Kabupaten Semarang dan Pengurus Besar *E-Sport* di wilayah Kabupaten Semarang.
3. Bagi peneliti berikutnya dianjurkan melakukan penelitian menggunakan sampel serta populasi yang lebih luas, metode penelitian yang melibatkan tenaga ahli dalam psikologi (psikolog) dan para pengurus resmi cabor *e-sport* serta varian yang berbeda sehingga kesehatan mental atlet dapat teridentifikasi lebih luas.