

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *social loafing* pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi akan memiliki tingkat *social loafing* yang rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung akan memiliki tingkat *social loafing* yang tinggi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 50% mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki regulasi emosi dengan kategori tinggi dan 89,83% mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta berperilaku *social loafing* dengan kategori rendah. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 19,2% terhadap *social loafing* dan 80,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan antara lain :

1. Bagi Subjek

Peneliti berharap bagi subjek dapat melatih dan mengembangkan kemampuan regulasi emosinya dengan cara selalu melatih diri untuk mengatur emosinya dalam situasi kurang menyenangkan seperti dalam

mengerjakan tugas secara berkelompok supaya tujuan dari kelompok dapat tercapai dengan maksimal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini, regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 19,2% terhadap *social loafing*. Hal tersebut membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih luas mengenai *social loafing*. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi atau berkaitan dengan *social loafing*.