

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kontrol diri pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta ( $r_{xy} = 0,751$ ;  $p < 0,050$ ). Mahasiswa yang mampu mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, mengelola emosi, serta memotivasi diri cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan perilaku mereka. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan rendah dalam mengenali emosi diri dan orang lain, mengelola emosi, serta memotivasi diri, cenderung lemah dalam mengendalikan perilakunya.

Kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 56,3% terhadap kemampuan kontrol diri mahasiswa, sementara 43,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Mahasiswa:**

Untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri, mahasiswa dapat meningkatkan kecerdasan emosional melalui mengenali diri sendiri, manajemen emosi, empati, dan mengasah keterampilan sosial.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Dapat dipertimbangkan pelaksanaan penyebaran skala secara offline. dengan menyebarkan skala secara langsung kepada responden, peneliti dapat memastikan bahwa skala tersebut diisi dengan lebih teliti dan akurat.