

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang diperoleh, bahwa ada hubungan negatif antara intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosi pada mahasiswa. Ini berarti semakin tinggi intensitas bermain *game online* pada mahasiswa di Yogyakarta maka semakin rendah kecerdasan emosi pada mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah intensitas bermain *game online* pada mahasiswa di Yogyakarta maka semakin tinggi kecerdasan emosi mahasiswa tersebut.

Koefisien determinasi yang diperoleh variabel harga diri terhadap gaya hidup hedonis sebesar  $(R^2) = 0,208$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa Intensitas Bermain *Game Online* mempunyai sumbangan efektif sebesar 20,8% terhadap Kecerdasan Emosi pada mahasiswa, sedangkan 79,2% diperoleh dari faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. Faktor lain yang mempengaruhi Kecerdasan Emosi yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor internal ini memiliki dua sumber yaitu segi jasmani dan segi psikologis. Segi jasmani meliputi faktor fisik dan kesehatan individu, kemudian segi psikologis mencakup pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi. Faktor eksternal meliputi stimulus itu sendiri dan obyek lingkungan yang datang dari luar individu dan mempengaruhi individu untuk mengubah sikap (Goleman, 2009).

## B. Saran

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan di dalam penelitian ini, saran-saran tersebut antara lain :

### 1. Kepada Mahasiswa

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas bermain *game online* dengan kecerdasan emosi pada mahasiswa di Yogyakarta berada dalam kategori sedang. Diharapkan mahasiswa agar dapat meningkatkan kecerdasan emosi dengan mengendalikan intensitas bermain *game online*. Intensitas bermain *game online* dapat dikontrol dengan cara membatasi waktu bermain game, mengalihkan kegiatan bermain game dengan hal yang lebih positif, misalnya berolahraga, menghindari pertemanan dengan orang-orang yang kecanduan game online, mengembangkan dan memperluas hubungan dengan orang lain, bersikap fleksibel dan luwes dalam pergaulan, misalnya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di kampus ataupun di masyarakat, juga hendaknya lebih memperhatikan faktor lain seperti pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi untuk meningkatkan kecerdasan emosi.

### 2. Peneliti selanjutnya

- a. Peneliti lain yang tertarik untuk meneliti dengan tema yang sama, diharapkan peneliti selanjutnya memperhatikan faktor-faktor lain yang belum diungkap dalam penelitian ini, seperti faktor yang berasal dari dalam diri yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosi dan faktor yang datang dari luar individu baik orang tua, kerabat, tetangga, dan dari dukungan sosial lainnya.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan identitas subjek seperti asal daerah dan uang saku perbulan sehingga diharapkan hasil penelitian mampu memberikan gambaran yang lebih luas terkait intensitas bermain *game online*.