

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar sebesar -0.268 ($p = 0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecanduan game online dengan regulasi emosi pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Artinya semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat kecanduan game online pada mahasiswa. Sebaliknya, jika semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat kecanduan game online pada mahasiswa.

Diterimanya hipotesis penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi membuat mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk mengontrol emosi dengan baik dengan menyeimbangkan komposisi antara emosi negatif maupun positif sehingga individu mampu untuk menurunkan perilaku bermain *game online* sehingga terhindar dari kecanduan. Lain halnya, dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah membuat mahasiswa tidak mampu untuk mengontrol emosi dengan baik yang berimpak pada komposisi antara emosi negatif maupun positif tidak seimbang sehingga individu cenderung. Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.072 , hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kecanduan game online memberikan sumbangan efektif

sebesar 7.2 % terhadap variabel regulasi emosi dan sisanya 92.8 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk menurunkan kecendrungan *game online* dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan cara mengetahui emosi yang sedang dirasakan, mengatur mood dan mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan dengan metode yang tepat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan untuk menggunakan skala regulasi emosi lainnya sebab skala yang digunakan dalam penelitian ini masing-masing dari aitem kurang mampu mewakili kawasan ukur atribut dari regulasi emosi sehingga keluaran hasil penelitian kurang bisa menggambarkan atribut yang diukur. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti komunikasi interpersonal, stress, kesepian dan dilanjutkan dengan metode eksperimen.