BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh, baik dari hasil wawancara maupun observasi dan di dukung dengan dokumentasi dapat di peroleh kesimpulan bahwa Subjek yang merupakan pecandu *Game Online* ini memiliki kemampuan regulasi emosi yang berbeda, Hal tersebut berdasarkan temuan data, ke tiga subjek telah memenuhi enam dari tujuh kecakapan yang telah disebutkan yaitu Kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif, Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, Memiliki sikap hati-hati, Toleransi yang tinggi terhadap frustasi, Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya dan Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif. Sedangkan kecakapan yang tidak ditemukan pada hasil penelitian lapangan adalah pada kecakapan keempat, yaitu Memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan.

Berdasarkan data, Subjek pertama dalam menunjukkan kemampuan regulasi emosinya, dengan cara lebih memilih menjauh ketika mendapat gangguan dari temannya, agar tidak sampai terjadi emosi yang negatif seperti marah. Subjek kedua menunjukkannya dengan cara tetap menanggapinya ketika mendapat gangguan dari orang lain, sedangkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

subjek ketiga akan membiarkan jika mendapat gangguan dari orang lain, dia akan tetap bermain game online.

B. SARAN

Setelah melihat dan membaca analisis hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan saran:

1. Kepada subyek

Diharapkan bagi pecandu *game online*, agar mempunyai dan meningkatkan kemampuan regulasi emosinya, sehingga dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang berhubungan emosi, dapat di selesaikan dengan baik.

2. Kepada keluarga

Bagi keluarga pecandu game online, khususnya orang tua agar lebih memperhatikan segala aktifitas yang di lakukan oleh Anaknya, sehingga dapat tetap mengontrol Anak dari aktifitas-aktifitas yang bisa menimbulkan efek negatif bagi anak dan juga keluarganya.

3. Kepada peneliti lain

Bagi peneliti lain yang menginginkan penelitian ini diperlukan sebagai sumber referensi, penggalian informasi seputar regulasi emosi dapat mencoba metode penelitian yang lain dan mempertimbangkan kondisi subyek dengan segala keterbatasannya,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sehingga dapat menghasilkan data yang akurat, terpercaya, dan bermanfaat bagi semua pihak.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id