

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Mekanisme Regulasi Emosi pada Pemain Mobile Legends Mahasiswa Prodi Psikologi Kristen Angkatan 2022 IAKN Toraja, dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek mengalami emosi negatif seperti marah, kesal, kecewa, dan frustrasi ketika mengalami kekalahan atau *lose streak* dalam permainan. Secara keseluruhan, mahasiswa telah menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang cukup baik dalam bermain *Mobile legends*, meskipun terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi pada masing-masing individu. Namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal karena masih ditemukan perilaku verbal negatif, seperti berkata kasar, mengumpat, dan meluapkan kemarahan secara spontan ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan dalam permainan.

Dengan demikian kemampuan untuk menyadari emosi, mengendalikan respons, mengubah pola pikir menjadi lebih positif, serta regulasi emosi yang semakin baik, mahasiswa tidak hanya mengurangi perilaku negatif tetapi juga meningkatkan pengendalian diri, ketahanan menghadapi tekanan, serta kemampuan mengambil keputusan rasional.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan lebih menyadari dampak emosi negatif yang muncul saat bermain *game online*.

2. Bagi Program Studi Psikologi Kristen

Program studi Psikologi Kristen diharapkan dapat memberikan edukasi dan pendampingan terkait pentingnya regulasi emosi melalui kegiatan akademik, seminar dan pelatihan, sehingga mahasiswa memiliki keterampilan yang lebih baik dalam mengelola emosi dalam berbagai situasi, termasuk saat bermain *game online*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai regulasi emosi pada pemain *game online* dengan jumlah subjek yang lebih banyak, karakteristik yang lebih beragam, atau menggunakan metode penelitian yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme regulasi emosi pada pemain *game online*.