

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Dengan demikian berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Kemudian dari hasil kategorisasi diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah sebanyak 1 subjek (0.9%), sedang sebanyak 71 subjek (63.4%) dan tinggi sebanyak 40 subjek (35.7%). Hasil kategorisasi mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah sebanyak 0 subjek (0%), sedang sebanyak 76 subjek (67.9%) dan tinggi sebanyak 36 subjek (32.1%). Dari hasil perhitungan nilai determinasi ( $R^2$ ) dalam penelitian ini sebesar 0.421, hal ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif regulasi emosi terhadap resiliensi sebesar 42.1%, sedangkan sisanya sebesar 57.9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Dalam menghadapi permasalahan atau kondisi yang rentan menimbulkan stress, penuh tekanan dan ketidakpastian masa pandemi Covid-19, mahasiswa dapat melakukan cara untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga mampu mendorong tingkat resiliensi. Mengasah kemampuan regulasi emosi dapat dilakukan dengan cara mengenali emosi diri, berpikir positif dan mengelola ekspresi emosi dengan baik.

### **b. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Mengingat pentingnya resiliensi pada mahasiswa pra maupun pasca pandemi Covid-19, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lebih dalam mengenai faktor pengaruh lain yang mampu meningkatkan resiliensi pada mahasiswa. Regulasi emosi menyumbang 42.1% pengaruh terhadap resiliensi hal ini tentu membuka kesempatan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap resiliensi pada mahasiswa selama pembelajaran daring masa pandemi Covid-19.

### **c. Bagi Institusi Pendidikan**

Mengingat pentingnya resiliensi sebagai suatu variabel yang turut menyumbang keberhasilan akademik pada mahasiswa pada masa pandemi Covid-19, peneliti menyarankan kepada institusi pendidikan khususnya perguruan tinggi untuk meningkatkan tingkat resiliensi pada mahasiswa salah satunya dengan melalui kemampuan regulasi emosi.