

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa baru. Selanjutnya dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, sedang dan rendah dengan presentase subjek sebesar 33,3% pada kategori tinggi, 50% pada kategori sedang dan 16,7% pada kategori rendah. Pada tingkat stres akademik meliputi kategori tinggi, sedang, dan rendah dengan persentase subjek sebesar 3,9% pada kategori tinggi, 73,5% pada kategori sedang, dan 22,5% pada kategori rendah. Hasil sumbangan efektif menunjukkan bahwa kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik sebesar 60.6% atau dalam arti lain, variabel regulasi emosi pada mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan memiliki kontribusi sebesar 60.6%, terhadap stres akademik dan sisanya 39.4% berhubungan dengan faktor lain.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Subjek pada umumnya telah memiliki kemampuan regulasi emosi dalam kategori sedang. Berdasarkan hal tersebut diharapkan subjek yang menjadi bagian dari penelitian ini untuk mempertahankan maupun meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi dapat dilatih dan dibiasakan dengan cara merubah persepsi atau pola pikir terhadap sesuatu, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Berusaha merespon atau mereduksi emosi negatif menjadi emosi positif. Menerima hal-hal yang terjadi dalam hidup dan menjalani hingga terselesaikan. Tidak menghindar seperti halnya dalam tugas-tugas perkuliahan. Mampu bergerak kearah tujuan hidupnya dan selalu memiliki strategi penyelesaian masalah terutama strategi regulasi emosi, karena berdasar pada sumbangan efektif regulasi emosi terhadap stres cukup tinggi. Hal tersebut dapat mengurangi kecenderungan stres akademik karena mahasiswa dapat menjalani dan menyelesaikan tugas maupun tuntutan dalam perkuliahan tanpa terhambat oleh emosi negatif.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang stres akademik disarankan dapat menggali dan mengembangkan terutama pada faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa baru. Regulasi emosi memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap stres akademik, namun terdapat faktor lain seperti *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial orang tua. Untuk subjek yang diteliti, dapat ditambah dengan spesifikasi lain pada mahasiswa diantaranya mahasiswa perantau, mahasiswa pada kuliah online, mahasiswa kelas

karyawan, mahasiswa magang dan lain sebagainya yang juga terkait dengan kemungkinan dalam keadaan psikologis tertentu. Faktor-faktor baik berasal dari individu maupun lingkungan sangat memungkinkan saling mempengaruhi kondisi stres, sehingga akan selalu perlu untuk diteliti dan diperbaharui penelitian mengenai stres serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.



UNIVERSITAS

MERCU BUANA

YOGYAKARTA