

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada wilayah Yogyakarta. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada wilayah Yogyakarta. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula resiliensi pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi pada wilayah Yogyakarta. Dengan demikian berarti hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dapat diterima. Dalam penelitian ini variabel regulasi emosi memberikan kontribusi 12,7% pada resiliensi dan sisanya sebesar 87,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti maka saran yang diberikan sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek yang memiliki resiliensi rendah harus memiliki kemampuan regulasi emosi dengan cara dapat mengatur emosi yang dimiliki, dapat mengendalikan diri dan dapat mengenali emosi dirinya, kemudian untuk subjek yang memiliki resiliensi sedang perlu meningkatkan kemampuan

regulasi emosi yang dimiliki dengan cara mengenali emosi diri, berpikir positif dan mengelola ekspresi emosi dengan baik. Ketika hal tersebut dilakukan maka mahasiswa semakin mampu mengolah atau mengendalikan emosi sehingga diharapkan dapat meningkatkan resiliensi pada mahasiswa kategori rendah dan sedang. Sementara pada mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi perlu mempertahankan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki sehingga ia dapat bertahan dalam kondisi yang sulit.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,127 yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan sumbangan sebesar 12,7% terhadap resiliensi, sedangkan 87,3% lainnya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian. Mengingat pentingnya resiliensi pada mahasiswa, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti variabel resiliensi dengan mengkaji lebih dalam mengenai faktor pengaruh lain yang mampu meningkatkan resiliensi pada mahasiswa.