

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan *self-efficacy* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,306 ,  $p = 0,003$  ( $p < 0,010$ )

.Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang mampu meregulasi emosi dengan cara mengontrol emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi, cenderung memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula *self-efficacy* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta memiliki regulasi emosi dalam kategori tinggi dan 59,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *self-efficacy* akademik dalam kategori sedang. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 9,3 % terhadap *self-efficacy* akademik dan 90,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Salah satunya menurut teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* akademik yaitu penguasaan pengalaman (*master experiences*), pengalaman orang lain (*vicarious experiences*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan pengalaman imajinasi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan antara lain :

### **1. Bagi Subjek**

Subjek diharapkan mampu mempertahankan regulasi emosi dengan cara melatih diri untuk mengontrol emosi, mengendalikan pikiran dan mencoba untuk menyesuaikan ekspresi yang ditunjukkan dengan situasi yang sedang dialami. Jika subjek memiliki regulasi emosi yang baik maka diharapkan subjek mampu menghadapi berbagai permasalahan dan tugas yang berkaitan dengan proses akademik dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dalam diri subjek.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dalam penelitian ini, regulasi emosi hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 9,3% terhadap *self-efficacy* akademik. Hal tersebut membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih luas mengenai *self-efficacy* akademik. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi atau berkaitan dengan *self-efficacy* akademik.