

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa, maka tingkat kecemasan sosial yang dimiliki cenderung rendah. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat kecemasan sosial yang dimiliki cenderung tinggi. Dengan demikian berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Kemudian dari hasil kategorisasi diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah sebanyak 4 subjek (2,3%), kategori sedang sebanyak 124 subjek (71,3%), dan kategori tinggi sebanyak 46 subjek (26,4%). Hasil kategorisasi mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sosial yang rendah sebanyak 23 subjek (13,2%), kategori sedang sebanyak 142 subjek (81,6%), dan kategori tinggi sebanyak 9 subjek (5,2%). Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R^2) dalam penelitian ini sebesar 0,358, hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi sebesar 35,8% terhadap variabel kecemasan sosial dan sisanya sebesar 64,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu:

a. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian, dalam menghadapi permasalahan atau kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan, khususnya kecemasan sosial, penuh tekanan, dan ketidakpastian masa pandemi Covid-19, mahasiswa melakukan cara untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga mampu mengurangi kecemasan sosial. Mengasah kemampuan regulasi emosi dapat dilakukan dengan cara menganalisis emosi diri, berpikir positif dan mengelola ekspresi emosi dengan cara yang tepat.

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, mengingat dampak yang dipengaruhi oleh kecemasan sosial pada mahasiswa pra maupun pasca pandemi Covid-19, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lebih dalam mengenai faktor pengaruh lain yang mampu mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa. Regulasi emosi menyumbang sebesar 35,8% pengaruh terhadap kecemasan sosial hal ini tentu membuka kesempatan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor lain yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menghadapi pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19.