

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan terdapat adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa perantau dengan korelasi (r_{xy}) = -0,186 dan $p = 0,040$. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki, maka semakin rendah depresi mahasiswa perantau. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi depresi pada mahasiswa perantau. Selain itu, diketahui nilai koefisien determinasi (R^2) diperoleh sebesar 0,034. Rendahnya koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan sumbangan efektif terhadap depresi pada mahasiswa perantau hanya sebesar 3,4% dengan 96,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 123 mahasiswa perantau dalam penelitian ini, diperoleh data bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat depresi 58,5% diantaranya berada dalam kategori depresi normal atau tidak mengalami depresi dan 41,5% lainnya berada dalam kategori memiliki depresi yang ringan sampai depresi sangat berat. Kemudian untuk tingkat regulasi emosi dalam penelitian ini, 83% diantaranya berada dalam kategori memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, sedangkan 17% lainnya berada dalam kategori memiliki regulasi emosi sedang.

Berdasarkan hasil analisis tambahan, menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi dengan *cognitive reappraisal* memiliki hubungan negatif dengan depresi dengan sumbangan efektif sebesar 23,4% dengan 76.6% dipengaruhi oleh variabel lain. Sedangkan, pada strategi regulasi emosi dengan *expressive suppression* memiliki hubungan positif dengan depresi dengan sumbangan efektif sebesar 6,3% dengan 93,7% dipengaruhi oleh variabel lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka terdapat beberapa saran yaitu sebagai berikut:

a. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan depresi pada mahasiswa perantau. Oleh karena itu, sebaiknya sebagai mahasiswa perantau dapat meningkatkan kemampuan meregulasi emosi dengan baik agar dapat mengidentifikasi perasaan yang dimiliki dan mengekspresikannya, sehingga tidak berdampak negatif pada kesehatan mental terutama depresi. Berdasarkan hasil analisis tambahan, sebaiknya menggunakan strategi regulasi emosi dengan *cognitive reappraisal* yang dapat mempengaruhi pengurangan emosi stress dan pemulihan depresi.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, yang memiliki minat untuk melakukan penelitian serupa atau membangun penelitian ini disarankan untuk

memperhatikan faktor-faktor lainnya, karena regulasi emosi hanya berkontribusi sebesar 3,4% terhadap depresi dan masih terdapat 96,6% faktor lainnya yang dapat mempengaruhi depresi seperti faktor kognitif, faktor kehilangan objek, faktor keputusan-ketidakberdayaan dan faktor psikologi dan sosial. Selanjutnya, penelitian ini tidak lepas dari banyaknya kekurangan dan kelemahan yaitu, tidak dapat memastikan pada sebagian subjek jujur atau tidak dalam menjawab skala secara *online* melalui kuesioner penelitian ini, hasil data yang tidak seimbang lebih banyak subjek berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan subjek yang berjenis kelamin laki-laki, subjek pada penelitian ini lebih banyak berasal dari provinsi Maluku Utara, serta subjek pada penelitian ini juga lebih banyak mahasiswa perantau yang merantau di provinsi DI Yogyakarta. Sehingga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengetahui atau memastikan identitas subjek dengan baik agar mengetahui kejujuran subjek dalam menjawab dan dapat melakukan sebaran data lebih merata lagi.