

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi pada mahasiswa perantau di Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,299 dengan signifikansi 0,001 menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, maka semakin tinggi pula kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Meskipun kekuatan hubungan ini tergolong rendah, namun hasilnya tetap bermakna secara statistik.

Hal ini berbeda dengan hasil-hasil penelitian terdahulu yang menemukan pengaruh yang lebih kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa interaksi yang setara dan suportif mungkin tetap memberikan manfaat, namun bukan satu-satunya atau faktor utama yang memengaruhi regulasi emosi mahasiswa perantau. Faktor-faktor lain, seperti dukungan keluarga, pengalaman adaptasi, dan pengalaman traumatis, kemungkinan memiliki peran yang lebih dominan.

B. Saran

1. Untuk Mahasiswa Perantau

Disarankan untuk terus membangun hubungan sosial yang sehat dan saling mendukung dengan teman sebaya. Menciptakan ruang yang aman untuk berbagi, mendengarkan satu sama lain, serta terbuka terhadap bentuk dukungan

emosional dan sosial dapat membantu dalam memahami dan mengelola emosi pribadi dengan lebih baik.

2. Untuk Lembaga Pendidikan

Perlu adanya dukungan dari pihak kampus dalam membangun ekosistem sosial yang inklusif dan suportif, khususnya bagi mahasiswa perantau. Program seperti mentoring sebaya, kelompok diskusi, atau komunitas hobi dapat menjadi sarana membangun hubungan interpersonal yang positif, sekaligus memperkuat ketahanan emosional mahasiswa.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara dua variabel. Oleh karena itu, peneliti berikutnya dapat mempertimbangkan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang juga berpengaruh terhadap regulasi emosi, seperti tingkat resiliensi, kelekatan dengan orang tua, atau bahkan pengaruh sosial budaya. Penelitian kualitatif juga dapat dilakukan untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif mahasiswa perantau dalam mengelola emosinya.