

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Variabel Regulasi emosi dalam penelitian ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan efikasi diri, dengan sumbangan efektif sebesar 31,0% dan sisanya 69,0% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti pengalaman penguasaan melalui tindakan (*enactive mastery experience*), pengamatan terhadap orang lain (*sosial modeling*), dorongan melalui lisan (*persuasi verbal*), keadaan fisik, dukungan sosial, kecerdasan emosional, pola asuh, berpikir positif, serta fomo.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti mengajukan beberapa saran, sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi mahasiswa rantau yang sudah memiliki regulasi emosi dan efikasi diri tinggi diharapkan tetap mempertahankan dan mengoptimalkan kemampuan tersebut melalui refleksi diri terstruktur untuk menjaga kestabilan emosi, selalu mengevaluasi diri secara berkala terhadap capaian akademik dan membangun relasi interpersonal yang positif yang berguna untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis dan mencegah penurunan coping akibat tekanan jangka panjang di perantauan. Bagi mahasiswa rantau yang masih memiliki regulasi emosi dan efikasi diri rendah disarankan untuk secara aktif membangun pengalaman keberhasilan akademik melalui penetapan tujuan yang realistis dan evaluasi capaian secara berkala. Kemudian, pengembangan strategi regulasi emosi adaptif serta keterlibatan dalam jejaring dukungan sosial yang positif di lingkungan kampus perlu ditingkatkan guna memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan adaptasi sosial di perantauan. Selain itu, bagi perguruan tinggi di Yogyakarta disarankan untuk terus mengembangkan efikasi diri mahasiswa rantau melalui program yang terstruktur, terutama saat masa orientasi mahasiswa baru. Pada masa orientasi ini sebaiknya tidak hanya mengenalkan lingkungan kampus tetapi juga sebagai sarana pembelajaran untuk meningkatkan regulasi emosi dan efikasi diri mahasiswa. Upaya ini dapat dilakukan melalui pelatihan manajemen emosi, program pengembangan diri serta pendampingan psikologis yang membantu mahasiswa beradaptasi di lingkungan baru. Dengan cara ini, mahasiswa

rantau merasa didukung dan lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan akademik yang berkontribusi untuk meningkatkan efikasi diri secara berkelanjutan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya yang ingin mengkaji hubungan antara regulasi emosi dengan efikasi diri. Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan yang dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya. Hal ini dikarenakan sebaran mayoritas responden didominasi oleh mahasiswa rantau yang berasal dari pulau Jawa, seperti Jawa Barat, Jawa Tengah, dan Jawa Timur sehingga mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa kurang terwakili. Oleh karena itu penelitian selanjutnya disarankan agar sampel penelitian lebih diperluas yang melibatkan mahasiswa rantau dari berbagai daerah luar Pulau Jawa seperti Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Papua dan wilayah Indonesia lainnya yang kurang terwakili dalam penelitian ini agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan mewakili populasi mahasiswa rantau di Yogyakarta secara keseluruhan, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.