

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas, didapat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas. Pengaruh yang diberikan oleh regulasi emosi pada stres akademik sebesar 17,3 % dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain. Pengaruh bersifat negatif berdasarkan nilai koefisien (B) sebesar -0,429. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi nilai skor regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah nilai skor stres akademik yang dialaminya dan begitu sebaliknya. Secara umum dapat diketahui bahwa stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas berada pada kategori sedang. Sedangkan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas berada pada kategori tinggi.

#### 5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang peneliti usulkan untuk dijadikan pertimbangan oleh berbagai pihak mengenai hasil penelitian ini.

##### 5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengusulkan beberapa saran metodologis, di antaranya yaitu:

1. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya terkait variabel yang sama dengan sebelumnya, disarankan menggunakan faktor lain selain regulasi emosi yang mempengaruhi stres akademik seperti dukungan sosial, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, *emotion focused coping*, dll.
2. Peneliti selanjutnya dapat menentukan partisipan penelitian yang lebih spesifik pada masing-masing fakultas atau jurusan tertentu agar penelitiannya bisa mendapat gambaran lebih jelas bagaimana regulasi emosi dan stres akademik mahasiswa di setiap masing-masing fakultas atau jurusan tersebut.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berikut beberapa saran praktis yang peneliti usulkan bagi berbagai pihak terkait dengan penelitian ini:

1. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ataupun bagi mahasiswa yang akan mengerjakan skripsi diharapkan agar dapat mempertahankan kemampuan regulasi emosi dan meningkatkan kemampuan dalam memonitor emosi. Mahasiswa yang mampu memonitor emosi dengan baik dapat menyadari dan memahami suatu proses yang terjadi dalam dirinya sehingga ketika perasaan negatif muncul maka dengan segera ia dapat mengubah perasaan menjadi lebih positif serta mencari solusi agar dapat terhindar dari perasaan negatif tersebut. Dengan begitu mahasiswa dapat lebih fokus dalam menyelesaikan skripsinya dengan baik.
2. Mahasiswa juga diharapkan dapat mengatasi stres akademik akibat tekanan (*pressure*) dari skripsi yang dikerjakan dengan kemampuan penilaian kognitif yang dimiliki mahasiswa dapat menilai situasi yang menyebabkan stres dan

berusaha mencari solusi salah satunya dengan melakukan konsultasi yang telah disediakan oleh pihak kampus agar membantu mahasiswa ketika mengalami masalah dalam proses pengerjaan skripsi maupun dalam proses perkuliahan. Kemudian mengikuti pelatihan atau seminar terkait pengelolaan stres akademik bagi mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi, sehingga mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu.

