

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini, peneliti menyimpulkan jawaban-jawaban dari permasalahan penelitian. Selanjutnya, akan dikemukakan saran teoritis dan praktis yang diharapkan dapat berguna bagi penelitiannya.

5.1 Kesimpulan

Ada kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini mengenai hubungan regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Kota Padang, sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa. Dalam mengukur regulasi emosi, digunakan alat ukur *difficulties in emotion regulation scale* (DERS), yang mana alat ukur DERS mengukur ketidakmampuan individu dalam meregulasi emosinya. Sedangkan ketidakmampuan regulasi emosi berbanding terbalik dengan kemampuan regulasi emosi. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah kecemasan sosial yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi, maka semakin tinggi kecemasan sosial yang dirasakan.
2. Sebagian besar kecemasan sosial pada mahasiswa berada pada kategori rendah. Artinya, mahasiswa tidak merasakan ketidaknyamanan dalam situasi sosialnya dan tidak menghindari situasi sosialnya. Walaupun terdapat situasi-

situasi yang dapat meningkatkan kecemasan di situasi yang harus dihadapi oleh mahasiswa.

3. Sebagian besar mahasiswa memiliki regulasi emosi yang baik. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran regulasi emosi mahasiswa, bahwa mahasiswa tidak mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya. Artinya, mahasiswa di Kota Padang mampu menentukan strategi yang tepat untuk memengaruhi pengalaman dan tindakan afektifnya untuk pencapaian tujuan dalam situasi yang penuh emosi.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang menjadi pertimbangan bagi berbagai pihak, yaitu:

5.2.1 Saran Metodologis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti regulasi emosi dengan menggunakan skala DERS yang mengukur ketidakmampuan regulasi emosi, dapat memberikan keterangan dan penjelasan mengenai alat ukur tersebut dan bagaimana hubungannya dengan regulasi emosi itu sendiri.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan pengambilan data secara langsung (*offline*) untuk menghindari pengisian kuisioner yang tidak sesuai dengan keadaan yang dirasakan oleh subjek (asal-asalan).

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi mahasiswa, peneliti menyarankan untuk mempertahankan kemampuan dalam meregulasi emosi, sehingga tujuan yang diinginkan dapat dicapai. Peneliti juga menyarankan kepada mahasiswa untuk memahami kiat-kiat

lainnya, dalam mengatasi kecemasan baik yang disebabkan oleh situasi sosial atau penyebab lainnya.

2. Bagi perguruan tinggi, dapat lebih memperhatikan dampak kecemasan sosial bagi psikologis mahasiswa dengan mengadakan kegiatan-kegiatan (akademik atau non-akademik) untuk meningkatkan kulaitas mahasiswa.

