

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kedua variable memiliki hubungan yang sangat tinggi terhadap satu sama lain sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara variable regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang kuliah sambil bekerja, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima.

Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi akademik menunjukkan bahwa mahasiswa yang dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih tinggi dalam menjalani kedua tantangan sebagai mahasiswa maupun pekerja. Hasil tersebut didukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sembiring & Taringan (2022) yang menghasilkan hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik yang artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat resiliensi akademik. Dengan kata lain, kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola emosi mereka secara efektif dapat berkontribusi secara signifikan pada kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tantangan ganda.

Dalam hal resiliensi akademik, pentingnya regulasi emosi menunjukkan bahwa komponen psikologis, terutama keterampilan emosional, memainkan peran penting dalam prestasi akademik dan ketahanan terhadap stres. Kesimpulan ini dapat memiliki makna praktis bagi institusi pendidikan, karena dapat mendorong untuk memasukkan program pengembangan keterampilan emosional ke dalam kurikulum akademik. Oleh karena itu, hasil hubungan yang positif pada dua variable ini menunjukkan bahwa meningkatkan regulasi emosi dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik dan membantu mahasiswa

yang menjalani perkuliahan sekaligus bekerja dalam menghadapi tekanan dan tantangan baik di perkuliahan maupun pada pekerjaan mereka.

5.2 Saran

Sebagaimana dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat saran yang akan peneliti berikan. Adapun saran yang diberikan terbagi menjadi dua, yaitu:

5.2.1 Saran Teoritis

Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lainnya yang diasumsikan dapat mempengaruhi resiliensi akademik seperti faktor eksternal yang diantaranya pola asuh, dukungan sosial atau kondisi ekonomi agar penelitian selanjutnya memperoleh hasil yang lebih maksimal.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwasanya terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Maka dari itu, mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja disarankan untuk memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi agar dapat terbangun ketahanan atau resiliensi akademik dalam menempuh tekanan ganda baik dari perkuliahan maupun pekerjaan.