

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik dengan kelekatan teman sebaya sebagai variabel moderator pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin dominan berada pada tingkat kategori sedang yaitu sebanyak 326 orang (82%) responden penelitian dari total 400 responden. Sedangkan kategori stres akademik tingkat tinggi sebanyak 4 orang (1%). Sementara itu, 70 orang (17%) mahasiswa lainnya berada dalam kategori stres akademik tingkat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau mengalami tekanan akademik dalam intensitas sedang, yang umumnya terjadi pada waktu-waktu tertentu. Misalnya saat menghadapi ujian, tugas berat, atau adaptasi dengan lingkungan baru.
2. Uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki regulasi emosi tingkat sedang yakni 282 orang (71%), lalu diiringi dengan 103 (26%) orang berada di kategori tingkat regulasi emosi yang tinggi, dan 15 orang (4%) menempati kategori tingkat rendah. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau di UIN

Antasari Banjarmasin memiliki kemampuan cukup baik dalam mengelola emosi. Sehingga relatif mampu mengelola emosi dan menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

3. Uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang menjadi responden paling banyak memiliki kelekatan teman sebaya tingkat sedang yakni sejumlah 260 orang (65%). Kemudian diurut kedua, 137 orang (34%) berada di kategorisasi kelekatan teman sebaya tingkat tinggi. Adapun yang tersisa yaitu 3 orang (1%) berada di kategori kelekatan teman sebaya tingkat rendah. Artinya, sebagian besar mahasiswa perantau menjalin hubungan sosial yang cukup dekat dan suportif dengan teman sebaya mereka. Kelekatan ini dapat menjadi sumber dukungan emosional yang penting, terutama ketika mereka menghadapi tantangan akademik atau kesulitan adaptasi selama merantau.
4. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin ($R= 0.812$; $R^2= 0.659$; $p < 0,005$). Artinya, 65,9% variasi stres akademik dapat dijelaskan oleh regulasi emosi, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Koefisien regresi bernilai negatif (-1.317), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.
5. Hasil uji *Moderate Regression Analysis* (MRA) menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0.001 < 0.05$, artinya nilai signifikansi lebih kecil dari

0,05. Nilai R-square meningkat menjadi 0,690 atau 69%. Dengan demikian, terjadi peningkatan nilai R-square sebesar 0,031 atau 3,1%. Artinya, nilai sumbangan efektif sebagai variabel moderator sebesar 3,1%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat efek moderasi variabel kelekatan teman sebaya pada kontribusi variabel regulasi emosi terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa perantau di UIN Antasari Banjarmasin. Artinya, kelekatan teman sebaya berperan dalam memperkuat atau memperlemah pengaruh regulasi emosi terhadap akademik.

B. Rekomendasi

Berdasarkan keterbatasan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, terdapat beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi masukan konstruktif bagi pihak-pihak terkait. Rekomendasi ini disusun dengan tujuan memberikan arahan agar temuan penelitian dapat dimanfaatkan secara optimal untuk perbaikan dan pengembangan penelitian di masa mendatang.

1. Bagi mahasiswa perantau, diharapkan lebih menyadari adanya tekanan akademik yang dialami serta pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi tekanan tersebut. Mahasiswa perlu berupaya menemukan strategi dan mempelajari cara pengelolaan emosi secara adaptif, seperti menyadari emosi yang dirasakan, menilai kembali emosi yang dirasakan dan mengambil sisi positifnya, serta mampu mengubah emosi negatif menjadi emosi yang positif. Selain itu, mahasiswa perantau juga

disarankan membangun dan menjaga kelekatan yang sehat dengan teman sebaya, seperti terlibat aktif dalam kegiatan organisasi kampus atau komunitas positif, membentuk kelompok belajar agar dapat berdiskusi dalam upaya memahami materi perkuliahan, serta saling bertukar cerita dengan teman sebaya terutama di masa-masa penuh tekanan akademik agar tercipta lingkungan sosial yang suportif. Mahasiswa juga dianjurkan untuk aktif mencari bantuan ketika mengalami stres, baik melalui teman, dosen pembimbing akademik, maupun layanan konseling di kampus.

2. Bagi pihak universitas, diharapkan dapat memperkuat sosialisasi layanan psikologis seperti konseling mahasiswa dan penyelenggaraan *workshop* atau pelatihan terkait pengaplikasian strategi regulasi emosi. Upaya ini penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan baik secara akademik maupun sosial, sehingga Universitas dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih suportif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Selain itu, pihak kampus dapat memfasilitasi terbentuknya komunitas mahasiswa perantau untuk memperkuat dukungan sosial dan kelekatan antar mahasiswa. Di sisi lain, sistem pendataan jumlah mahasiswa perantau juga diperbarui agar dapat diakses secara terbatas oleh peneliti untuk keperluan ilmiah dengan tetap menjaga privasi dan keamanan data.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan cakupan populasi yang lebih luas dan mempersiapkan strategi pencarian responden yang lebih sistematis seperti mempersiapkan jumlah

populasi mahasiswa perantau melalui data resmi dari kampus agar data yang didapatkan lebih proporsional, pihak kampus harus memberikan data resmi mahasiswa perantau agar pembagian skala penelitian sesuai dengan target responden, serta bekerja sama dalam penyebaran skala penelitian dengan organisasi mahasiswa daerah agar pencarian responden tidak memakan waktu yang lama. Selain itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperdalam kajian mengenai kelekatan teman sebaya dengan menelaah lebih jauh apakah hubungan lekat tersebut cenderung bersifat positif atau negatif bagi mahasiswa perantau. Kemudian, berdasarkan temuan penelitian bahwa tuntutan kemandirian menjadi salah satu pemicu stres akademik pada mahasiswa perantau, maka aspek kemandirian (*self-reliance*) berpotensi dikembangkan sebagai variabel baru dalam penelitian selanjutnya. Pada konteks mahasiswa perantau, tuntutan untuk mandiri muncul karena keterpisahan dengan orang tua dan dukungan keluarga yang terbatas, sehingga mahasiswa harus mampu beradaptasi dan memenuhi kebutuhannya sendiri.

4. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan agar melakukan verifikasi secara lebih mendalam kepada responden penelitian terkait asal daerah seperti melihat Kartu Tanda Penduduk (KTP) dan kartu tanda pengenal lainnya untuk memastikan bahwa mereka benar-benar mahasiswa perantau. Penelitian juga diharapkan dapat dilakukan secara luring agar saat melakukan pengisian skala peneliti dapat mengontrol kondisi responden seperti tingkat konsentrasi dan pemahaman terhadap isi pernyataan. Selain

itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan jumlah aitem penelitian agar tidak terlalu banyak yang mana berpotensi membuat responden merasa bosan dan tidak menjawab dengan sungguh-sungguh sehingga memengaruhi akurasi dalam jawaban yang diberikan. Disisi lain, peneliti diharapkan melakukan wawancara terhadap responden yang menjadi sampel terkait pengalaman subjektif mengenai stres akademik, sehingga didapatkan gambaran naratif mengenai tuntutan dan tekanan yang dialami mereka selama perkuliahan yang menyebabkan stres akademik.