

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari analisa data dan pembahasan yang telah dibuat, dapat diambil kesimpulan dari penelitian yang berjudul “Kontribusi Antara Regulasi Emosi Terhadap Kualitas Persahabatan Pada Mahasiswa Asing: Malaysia Di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin” sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis yang dilakukan tingkat regulasi emosi dengan kategori yang paling dominan ialah kategori kategori sedang sebanyak 23 mahasiswa sebesar 51,5%, kategori tinggi sebanyak 22 mahasiswa sebesar 48,9%, serta kategori rendah tidak ada pada penelitian ini. Untuk kategori yang paling dominan sebanyak 51,5% berarti sebagian mahasiswa sudah memiliki regulasi emosi yang baik namun belum maksimal. Mahasiswa cukup mampu memahami diri sendiri dan emosinya, maupun mengekspresikan emosi secara tepat sesuai situasi, serta dapat berfikir secara jelas dan lebih positif ketika menghadapi situasi sulit.
2. Hasil analisis pada tingkat kualitas persahabatan yaitu dengan kategori yang paling mendominasi terdapat pada kategori kategori sedang sebanyak 26 mahasiswa sebesar 57,8%, dan kategori tinggi sebanyak 19 mahasiswa sebesar 42,2% dan tidak terdapat kategori rendah. Dengan tingkat kualitas persahabatan sedang ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu menjalin hubungan persahabatan dengan baik selama menjalin kuliah di UIN Antasari Banjarmasin.

3. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana terdapat nilai signifikansi sebesar 0,008. Hasil ini menunjukkan H_a diterima, karena $0,008 < 0,05$, dengan arah kontribusi kedua variabel adalah positif. Ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, terdapat kontribusi antara regulasi emosi terhadap kualitas persahabatan pada mahasiswa asing asal Malaysia di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin. Selanjutnya, dari hasil nilai *R Square* sebesar 0,152. Hasil ini menjelaskan variabel regulasi emosi berkontribusi terhadap kualitas persahabatan sebesar 15,2%. Adapun 84,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

B. Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian, peneliti menyadari dan memahami bahwa masih terdapat kekurangan di dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti mencoba memberikan beberapa rekomendasi saran sebagai bahan pertimbangan guna penyempurnaan untuk peneliti selanjutnya yang meneliti dengan variabel serupa, yaitu:

1. Mahasiswa asing, diharapkan kepada mahasiswa asing sebagai responden dalam penelitian ini, untuk meregulasi emosi dengan baik, dalam kondisi dan situasi apapun, baik pada saat menjalin hubungan persahabatan atau pada kondisi apapun. Salah satu cara untuk mengontrol emosi dengan baik yaitu dengan menenangkan diri, mempertimbangkan dampak marah, mengingat untuk tidak berlebihan, menulis catatan harian, ataupun melakukan kegiatan yang disukai dan berbagi cerita dengan teman/ sahabat. Adapun cara untuk meningkatkan kualitas

persahabatan yaitu dengan cara menyelesaikan konflik atau permasalahan dengan baik, mengontrol / mengelola emosi dengan baik, memaafkan kesalahan orang lain, memberikan dukungan dan komunikasi yang terbuka serta jujur ketika menjalin hubungan persahabatan.

2. Pihak Universitas, berdasarkan temuan dari penelitian ini peneliti menyarankan kepada Institusi terkait, baik itu program studi ataupun universitas agar kiranya bisa membantu mahasiswa asing mempersiapkan diri dalam menjalani kehidupan selanjutnya. Upaya ini bisa saja berupa menyediakan memperbanyak literatur terkait regulasi emosi seperti buku "*Handbook Of Emotion Regulation*", buku *The Psychology Of Emotion*", maupun buku "Regulasi Emosi", demi mempermudah peneliti-peneliti selanjutnya dalam menemukan referensi yang sesuai dengan yang diteliti.
3. Peneliti selanjutnya, Peneliti berharap akan ada penelitian berikutnya berupa pengembangan atau penelitian yang akan memperkaya akan ulasan perihal regulasi emosi dan kualitas persahabatan. Sehingga penelitian tentang regulasi emosi mahasiswa akan bertambah luas demi mempersiapkan mahasiswa dalam fase perkuliahan dan menghadapi kehidupan selanjutnya.