

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi dan efikasi diri secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik. Kedua variabel internal tersebut memberikan sumbangan pengaruh sebesar 8,4% terhadap stres akademik, sedangkan sisanya sebesar 91,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Secara parsial, regulasi emosi terbukti memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik, yang berarti bahwa setiap kenaikan satu satuan skor regulasi emosi akan menurunkan tingkat stres akademik sebesar 0,937 satuan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengelola dan memodifikasi reaksi emosionalnya, maka tingkat stres akademik yang dirasakan akan semakin rendah. Sebaliknya, variabel efikasi diri secara mandiri tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, sehingga tinggi atau rendahnya keyakinan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas tidak memberikan dampak nyata terhadap perubahan tekanan stres yang dialami.

Ditinjau dari hasil kategorisasi skor, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 65%. Profil kemampuan internal mahasiswa juga menunjukkan kecenderungan yang sama, di mana persentase kemampuan regulasi emosi berada pada kategori sedang sebesar 72% dan tingkat efikasi diri berada pada kategori sedang sebesar 67%. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa pada mahasiswa Farmasi, regulasi emosi memiliki peran yang lebih dominan dan signifikan dalam memitigasi stres akademik dibandingkan dengan variabel efikasi diri.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini yang berpotensi memengaruhi stres akademik, seperti dukungan sosial atau strategi coping yang lebih spesifik. Mengingat dalam penelitian ini efikasi diri ditemukan kurang signifikan dalam mereduksi stres, peneliti mendatang disarankan untuk mengeksplorasi variabel hubungan dosen-mahasiswa atau iklim akademik. Penggunaan metode penelitian kualitatif atau mixed-methods juga sangat dianjurkan untuk menggali lebih dalam alasan di balik rendahnya keberanian mahasiswa dalam berkomunikasi dengan otoritas kampus. Selain itu, cakupan responden dapat diperluas ke berbagai fakultas atau universitas yang berbeda agar diperoleh generalisasi hasil penelitian yang lebih luas dan mendalam.

##### 5.2.2 Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara mandiri, terutama dalam memonitor munculnya perasaan marah atau sedih yang tiba-tiba agar tidak berlanjut menjadi luapan emosi yang destruktif. Mengingat tingginya persentase kelelahan fisik dan

kecemasan, mahasiswa disarankan untuk lebih disiplin dalam mengatur waktu istirahat dan menjaga keseimbangan antara tugas akademik dengan aktivitas relaksasi. Mahasiswa juga perlu melatih keberanian dan kepercayaan diri untuk lebih proaktif dalam menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing saat menghadapi kendala materi perkuliahan. Melalui peningkatan efikasi diri dalam aspek komunikasi formal, diharapkan beban subjektif yang dirasakan saat menghadapi tekanan akademik dapat lebih terkelola dengan baik.

### 5.2.3 Bagi instansi

Institusi pendidikan, khususnya Fakultas Farmasi, diharapkan dapat menciptakan iklim akademik yang lebih inklusif dan terbuka guna menjembatani hambatan komunikasi antara mahasiswa dan dosen. Pihak fakultas disarankan untuk mengoptimalkan kembali peran Dosen Pembimbing Akademik (DPA) agar lebih proaktif dalam merangkul mahasiswa, mengingat temuan menunjukkan rendahnya keberanian mahasiswa untuk meminta bantuan kepada otoritas kampus. Selain itu, universitas perlu menyediakan layanan konseling atau program kesehatan mental yang berfokus pada pelatihan manajemen stres dan teknik regulasi emosi untuk menangani gejala kecemasan serta kelelahan ekstrem pada mahasiswa. Penyediaan sarana pendukung seperti workshop pengelolaan emosi secara berkala dapat membantu mahasiswa membangun mekanisme pertahanan diri yang lebih sehat dalam menghadapi beban studi yang tinggi.

