

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik partisipan menunjukkan bahwa mayoritas adalah perempuan (87,6%) dengan median usia 19 tahun, yang termasuk dalam fase akhir remaja menuju dewasa awal. Sebagian besar tinggal di kos/kontrakan (79,3%), yang membuat mereka hidup mandiri dan jauh dari dukungan keluarga. Kondisi ini dapat memicu stres emosional karena mahasiswa harus beradaptasi dengan berbagai tuntutan baru, seperti mengurus kebutuhan sehari-hari, menghadapi tekanan akademik, dan membangun relasi sosial di lingkungan yang belum dikenal. Oleh karena itu, keterampilan regulasi emosi sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa beradaptasi secara efektif di masa transisi menuju kehidupan perkuliahan.
2. Mahasiswa baru menggunakan dua strategi regulasi emosi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Median skor *cognitive reappraisal* sebesar 28, sedikit lebih tinggi dari median teoritis (27), mengindikasikan awal perkembangan kemampuan penilaian ulang secara kognitif terhadap situasi emosional. Sementara itu, *expressive suppression* menunjukkan median skor 27, jauh di atas median teoritis (21), yang mencerminkan kecenderungan menahan ekspresi emosi dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik. Perbedaan pola skor menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mengembangkan strategi adaptif, meskipun masih cenderung menggunakan strategi penekanan emosional. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk mendorong penggunaan strategi yang lebih adaptif guna mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa.

### B. Saran

#### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak universitas, khususnya jurusan Keperawatan, diharapkan dapat lebih memperhatikan aspek psikologis mahasiswa baru dengan menyediakan

program pembinaan mental, konseling, dan pelatihan keterampilan regulasi emosi. Pemberian pendampingan pada masa transisi awal perkuliahan sangat penting untuk membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan akademik dan peran keperawatan yang membutuhkan kemampuan penyesuaian emosional. Program seperti *peer mentoring*, seminar pengembangan diri, atau pelatihan regulasi emosi dapat menjadi solusi strategis dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa serta membekali mereka dengan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan selama masa studi dan praktik keperawatan.

## **2. Bagi Praktik Asuhan Keperawatan**

Regulasi emosi yang menjadi bagian penting dari kompetensi keperawatan perlu diintegrasikan dalam pembelajaran dan praktik asuhan keperawatan. Mahasiswa perlu dibekali dengan kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi baik secara intrapersonal maupun dalam interaksi dengan pasien. Hal ini akan mendukung terciptanya hubungan terapeutik yang lebih efektif dan meningkatkan kualitas layanan keperawatan secara keseluruhan.

## **3. Bagi Partisipan**

Diharapkan mahasiswa baru Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya kemampuan dalam mengatur dan mengelola emosi secara adaptif. Kemampuan regulasi emosi yang baik tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan mental, tetapi juga mendukung proses pembelajaran dan penyesuaian terhadap lingkungan akademik yang baru. Partisipan disarankan untuk terus mengembangkan strategi regulasi emosi yang positif, seperti melakukan reinterpretasi kognitif, mencari dukungan sosial, serta menghindari penekanan emosional yang berlebihan. Apabila mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, partisipan diimbau untuk mengakses layanan konseling yang tersedia di kampus guna memperoleh bantuan yang sesuai.

#### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian mendatang disarankan untuk melibatkan partisipan dari berbagai tingkat semester agar dapat melihat perkembangan regulasi emosi sepanjang proses pendidikan keperawatan. Selain itu, pendekatan kualitatif atau metode campuran dapat digunakan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi, seperti latar belakang keluarga dan pengalaman akademik. Penelitian juga dapat diperluas ke lintas jurusan atau institusi guna membandingkan kondisi dan merumuskan intervensi yang lebih tepat sasaran.

