

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan tingkat stres pada mahasiswa ditinjau dari tipe regulasi emosi. Penggunaan tipe regulasi emosi *cognitive reappraisal* tidak memiliki perbedaan tingkat stres secara signifikan jika dibandingkan dengan tipe regulasi emosi *expressive suppression*. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu 1) Pandemi covid-19 menurunkan kualitas tipe regulasi emosi *cognitive reappraisal* karena terganggunya keseimbangan emosi dasar sehingga individu perlu melakukan penyesuaian sistem positif dan negatif karena dampak traumatis covid-19 yang menyebabkan meningkatnya tingkat stres 2) *Cognitive reappraisal* dapat meningkatkan reaktivitas kortisol yang mempengaruhi peningkatan stres pada individu. 3) Kondisi yang sama bahkan tidak adanya stressor khusus antar responden dapat menyebabkan tidak adanya perbedaan tingkat stres antara kelompok tipe *cognitive reappraisal* dan kelompok *expressive suppression*.

#### B. Saran

1. Masih sedikit penelitian mengenai perbedaan tipe regulasi emosi yang berpengaruh pada tingkat stres. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai perbedaan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*

terhadap tingkat stres dengan menggunakan jurnal-jurnal teraktual dan komprehensif



