

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada remaja dengan orang tua *broken home* yang menggambarkan semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki remaja dengan orang tua *broken home*, maka semakin rendah tingkat stres remaja dengan orang tua *broken home*. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi remaja dengan orang tua *broken home*, semakin tinggi tingkat stres remaja dengan orang tua *broken home*. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan tingkat stres. Hal ini berarti bahwa kemampuan individu untuk mengelola dan mengatur emosi mereka dapat berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres yang mereka alami.

Sebagian besar remaja dengan orang tua *broken home* dalam penelitian ini memiliki tingkat stres yang tinggi, hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja dengan orang tua *broken home* memiliki tingkat regulasi emosi sedang. Hal ini dapat menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tersebut memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka dan tidak memahami cara mengelolanya. Variabel regulasi emosi berkontribusi kecil terhadap terjadinya stres pada remaja dengan orang

tua broken home. Artinya Sebagian besar faktor yang mempengaruhi tingkat stres adalah faktor lain di luar regulasi emosi. Dari dua aspek regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, aspek *cognitive reappraisal* memberikan sumbangan efektif yang lebih besar terhadap tingkat stres dibandingkan *expressive suppression*. Ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk mengubah cara berpikir tentang situasi emosional lebih efektif dalam mengurangi tingkat stres.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja dengan orang tua *broken home*

Remaja yang mengalami *broken home* diharapkan dapat meregulasi emosi dan mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik, sehingga remaja yang mengalami *broken home* dapat menurunkan tingkat stres yang disebabkan oleh apa yang terjadi. Untuk menghindari dampak negatif dari *broken home*, harus tetap berpikir positif tentang semua yang terjadi dalam keluarga dan menggunakan situasi tersebut sebagai pemicu untuk berubah lebih baik lagi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor atau variabel lainnya yang mungkin juga mempengaruhi banyak hal dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk

mengambil sampel yang lebih banyak, hal ini bertujuan untuk keakuratan data yang lebih baik dalam penelitiannya.