

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan *premenstrual syndrome* pada remaja putri dengan nilai $r_{xy} = 0,184$ dan $p = 0,020$ ($p < 0,050$). Artinya ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan *premenstrual syndrome* pada remaja putri, sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 0,34% sedangkan 99,66% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Menurut penelitian dari Wu dkk. (2016) penggunaan *expressive suppression* yang lebih besar dalam kehidupan sehari-hari kemungkinan akan memperparah gejala *premenstrual syndrome*. Penggunaan *expressive suppression* dapat meningkatkan emosi negatif yang lebih besar dapat menyebabkan kesejahteraan yang lebih buruk, dan fungsi interpersonal yang lebih buruk.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi subjek penelitian

Bagi remaja putri ketika akan melakukan regulasi emosi lebih diperhatikan antara *cognitive reappraisal* atau *expressive suppression* agar tidak memperparah situasi yang sedang dihadapi

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi pihak-pihak yang tertarik melakukan penelitian menggunakan variabel *premenstrual syndrome* atau regulasi emosi yang bertujuan mengembangkan penelitian dengan tema yang sama, sebaiknya dapat memperhatikan faktor lain, yang memiliki kemungkinan ikut berpengaruh terhadap *premenstrual syndrome*. Untuk variabel regulasi emosi dapat memisahkan antara aspek *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresif) agar dapat mengetahui seseorang menggunakan yang mana pada saat melakukan regulasi emosi.