

## 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.