

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan stres pada calon siswa TNI yang gagal seleksi. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = - 0,470 dan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka, semakin rendah stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka, semakin tinggi stres yang dialami calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian ini menunjukkan bahwa calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi memiliki regulasi emosi dengan kategori tinggi yakni 3,571% (4 subjek), kategori sedang yakni 53,571% (60 subjek), kategori rendah yakni 42% (48 subjek). Dengan demikian berarti regulasi emosi pada diri calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi cenderung sedang. Sedangkan calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi memiliki stres dengan kategori normal yakni 2,678% (3 subjek), kategori ringan yakni 2,678% (3 subjek), kategori sedang yakni 33,928% (38 subjek), kategori berat yakni 51,785% (58 subjek), dan kategori sangat berat yakni 8,928% (10 subjek). Dengan demikian berarti stres pada diri calon siswa TNI yang pernah gagal seleksi cenderung berat. Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,221 yang menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi berkontribusi sebesar 22,1% terhadap stres.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

### 1. Bagi subjek penelitian

Regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak terjadinya stres, sehingga untuk mengurangi stres maka calon siswa TNI yang gagal seleksi sebaiknya berlatih kemampuan regulasi emosi.

### 2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres. Hal tersebut berarti bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak terjadinya stres, sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat bahwa regulasi emosi dapat menjadi salah satu faktor atau alternative yang perlu diperhatikan terkait dengan stres terutama pada calon siswa TNI yang gagal seleksi.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini, regulasi emosi hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 22,1% terhadap stres. Hal tersebut membuka peluang bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji lebih luas mengenai stres. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi atau berkaitan dengan stres yakni kondisi individu, sosial kognitif, strategi coping, dan hubungan dengan lingkungan sosial.