

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta pengujian hipotesis mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat *toxic relationship* pada remaja akhir yang berpacaran yang berada di Bekasi dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *toxic relationship* dan arah hubungan keduanya adalah negatif.
2. Berdasarkan uji kategorisasi pada individu remaja akhir yang berada di Kota Bekasi mayoritas berada pada regulasi emosi yang sedang dan tingkat *toxic relationship* mereka mayoritas berada pada kategori rendah.
3. Berdasarkan uji hipotesis didapat bahwa hasil bahwa H_a diterima yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat *toxic relationship* pada remaja akhir yang berpacaran di Kota Bekasi dan H_0 ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat *toxic relationship* pada remaja akhir yang berpacaran di Kota Bekasi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka terdapat beberapa saran dari peneliti yaitu, sebagai berikut :

5.2.1 Saran Praktis

Bagi individu khususnya remaja yang sedang menjalin hubungan pacaran, peneliti merekomendasikan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi agar dapat mengontrol emosi dan perilakunya terhadap pasangan sehingga tidak menjadi pelaku dari

hubungan toksik (*toxic people*), serta meningkatkan kesadaran serta pengetahuan mengenai *toxic relationship* agar dapat menyadarinya dengan cepat sehingga individu tahu apa yang harus dilakukan.

5.2.2 Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti segala faktor yang menyebabkan tingginya tingkat *toxic relationship* pada individu yang berpacaran, serta dapat memperluas jangkauan populasi. Karena peneliti hanya menggunakan satu faktor pemicu yang dimana faktor tersebut belum dapat memberikan penjelasan secara menyeluruh terhadap *toxic relationship*. Selain itu peneliti selanjutnya dapat memilih responden atau subjek diluar dari responden yang digunakan oleh peneliti yakni remaja akhir.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengambil data secara langsung baik dengan metode kualitatif yakni dengan wawancara secara langsung ataupun dengan metode kuantitatif yakni dengan menyebarkan kuesioner tetapi secara langsung kepada responden. Karena peneliti menggunakan kuesioner secara online yakni menggunakan *google form* yang memiliki kelemahan yaitu ditakutkan ada responden yang mengisi kuesioner dengan tidak fokus dan menjadi asal-asalan. Selain itu, diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk menggunakan teknik analisis yang berbeda karena peneliti menggunakan teknik non-parametrik yang mengakibatkan penelitian ini tidak bisa digeneralisasikan.