

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai “ Hubungan Regulasi Emosi dengan *Emotional Abuse* pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya” maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *emotional abuse* dengan arah negatif. Berdasarkan hal tersebut artinya semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki individu yang berpacaran maka semakin rendah *emotional abuse* yang akan dihasilkan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki individu yang berpacaran maka semakin tinggi *emotional abuse*. Berdasarkan kategorisasi bahwa regulasi emosi dengan *emotional abuse* pada subjek mayoritas tergolong sedang.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian ini, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

5.2.1 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian serta mengingat masih banyaknya keterbatasan atau kekurangan dalam penelitian ini, maka dapat diajukan saran-saran yaitu sebagai berikut :

Bagi Mahasiswa :

Kekerasan dalam pacaran yang terjadi dipicu dari rasa sayang yang berlebihan sehingga menimbulkan sikap posesif terhadap pasangan. lebih bisa mengontrol emosi dan juga harus bermawas diri terhadap kekerasan yang terjadi. Melatih meregulasi emosi dengan baik agar tidak timbul respon *emotional abuse*, saling menghormati kebebasan pasangan.

5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari fenomena yang lebih berkembang dimasanya dengan menggambarkan dari masing-masing variabel yang sesuai dengan fenomena.
- b. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang beragam dan memperluas pada referensi terkait *emotional abuse* dan banyak variabel yang dapat

dikaitkan dengan kekerasan dalam pacaran untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih sempurna dari sudut pandang yang berbeda. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

