

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah diperoleh, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap resiliensi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,792 yang berarti regulasi emosi memberikan pengaruh sebesar 79,2% terhadap resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam pacaran. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosinya, maka semakin tinggi tingkat resiliensinya. Namun, ketika dianalisis berdasarkan dimensi regulasi emosi, yaitu *reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *suppression* (penekanan ekspresi emosi), ditemukan bahwa dimensi *reappraisal* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai R^2 sebesar 0,556 atau 55,6%. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu menilai ulang situasi secara positif cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi pengalaman traumatis. Sementara itu, dimensi *suppression* memiliki pengaruh terhadap resiliensi, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan R^2 sebesar 0,187 atau 18,7, meskipun pengaruhnya lebih rendah dibandingkan *reappraisal*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi, khususnya dimensi *reappraisal*, berperan dalam meningkatkan resiliensi pada korban kekerasan seksual dalam berpacaran. Oleh karena itu, pihak-pihak yang terlibat dalam pendampingan korban, seperti lembaga konseling, psikolog, atau organisasi layanan perlindungan perempuan, disarankan untuk mengembangkan program intervensi psikologis yang dapat membantu korban untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, khususnya strategi *reappraisal* yang adaptif.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan riset lanjutan dengan melibatkan variabel lain yang juga berpotensi memengaruhi resiliensi, seperti dukungan sosial atau kepercayaan diri. Penyebaran data melalui berbagai media sosial secara merata agar menjangkau seluruh responden penelitian. Selain itu, peneliti disarankan untuk memperluas jumlah sampel dan melibatkan metode kualitatif agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman emosional korban. Jika menggunakan skala yang sama, disarankan untuk mengadaptasi alat ukur sesuai konteks target populasi agar hasil yang diperoleh semakin akurat dan relevan.