

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami *broken home*. Bentuk hubungan ini adalah positif sehingga semakin tinggi tingkat kepribadian *hardiness* seseorang maka semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimilikinya. Hasil dari penelitian ini memiliki keunikan pada karakteristik demografis responden, di mana mayoritas berada pada usia 22 tahun, perempuan, serta berdomisili di wilayah perkotaan khususnya Kota Yogyakarta. Kombinasi karakteristik ini jarang diangkat secara spesifik dalam penelitian sebelumnya, terutama dalam konteks *broken home*. Usia 22 tahun sendiri merupakan masa krisis yang secara psikologis merupakan fase rawan dalam hal pembentukan identitas diri dan kestabilan emosi.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi awal dalam mengkaji lebih lanjut hubungan antara kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi pada individu yang mengalami *broken home*. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mampu menggali lebih dalam dinamika psikologis individu melalui data kualitatif. Selain itu, bisa

dengan memperluas jangkauan wilayah atau kategori usia, serta mempertimbangkan variabel mediator atau moderator seperti dukungan sosial, coping mechanism, atau religiositas untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

2. Bagi Subjek

Bagi individu yang mengalami *broken home*, temuan penelitian ini dapat memberikan *insight* bahwa kepribadian *hardiness* merupakan salah satu potensi diri yang dapat dilatih dan dikembangkan untuk membantu mengelola emosi secara lebih sehat dan adaptif. Diharapkan para individu dari latar belakang keluarga disfungsional tidak menyerah pada keadaan, melainkan mulai membangun kontrol diri, komitmen terhadap kehidupan, dan memandang kesulitan sebagai tantangan yang bisa dilewati. Dengan membangun kepribadian *hardiness* secara bertahap, individu dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih stabil meskipun berasal dari latar belakang keluarga yang penuh tantangan.