

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang regulasi emosi mahasiswa usia dewasa muda yang pernah terlibat *toxic relationship* (studi kasus pada mahasiswa IAIN Kediri) dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Upaya regulasi emosi mahasiswa dewasa muda yang terlibat *toxic relationship* memiliki perbedaan dari perspektif pelaku dan korban. Subjek pelaku dalam meregulasi emosi dinilai buruk. Ketiga subjek pelaku (YK, YN, dan FR) meluapkan emosionalnya dalam bentuk; marah, berperilaku posesif, takut dan cemas. Sedangkan ketiga subjek korban (AF, RN, dan YH) dalam meregulasi emosinya dinilai baik, karena upaya korban meregulasi emosi dengan cara mengelola sumberdaya kognitif, menjalankan kontrol emosi, dan merubah cara berpikir dalam bentuk; selalu berpikir positif, tetap tenang, dan melakukan dialog untuk memecahkan masalah. Sehingga korban dapat meregulasi emosinya dengan baik ketika mengalami *toxic relationship*.
2. Faktor yang mempengaruhi subjek pelaku dan korban juga memiliki perbedaan. Dalam perspektif pelaku bahwa faktor yang menjadikan pelaku

sulit untuk meregulasi emosinya adalah faktor kognitif yang sering marah ketika ada konflik, lingkungan dan teman sebaya yang tidak sehat. Sehingga faktor tersebut menjadikan korban kesulitan meregulasi emosinya dalam berhubungan. Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi emosi korban adalah faktor kognitif yaitu keterbukaan melalui dialog, faktor lingkungan dan teman sebaya yang selalu mendukung dan memotivasi agar mampu meregulasi emosinya. Sehingga korban dapat cepat pulih dengan baik akibat hubungan *toxic relationship*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dipaparkan, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Pelaku

Bagi pelaku *toxic relationship*, dalam berpacaran sebaiknya dapat meregulasi emosi, sehingga tidak menggunakan cara yang maladaptif untuk menyelesaikan suatu konflik dalam hubungan.

c. Bagi Subjek Korban

Bagi korban, disarankan untuk melakukan pengarus utamaan tentang hubungan *toxic relationship*, karena masih banyak pasangan

yang belum menyadari adanya bentuk *toxic relationship*. Terlebih korban mampu melakukan sosialisasi melalui lingkungan sekitar ataupun ruang media, agar semua dapat menjalani hubungan dengan sehat dan bahagia.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian variabel *toxic relationship* dapat meneliti mengenai pengaruh usia selain dewasa muda dan dikaitkan dengan variabel terkait. Selain, itu dapat meneliti secara spesifik terhadap perilaku subjek selain mahasiswa dengan memeperhitungkan spesifikasi kategori usia, serta dapat melakukan penelitian tentang pengaruh durasi lama pasangan menjalin hubungan. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan mengganti variabel regulasi emosi dengan variabel lain, seperti kepribadian, stress, dan kepuasan hubungan. Perlu dilakukan penelitian dengan metode lain, seperti penelitian eksperimen atau uji banding pada usia, sehingga dapat menghasilkan beragam hasil penelitian yang spesifik terkait kedua variabel.