

BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “ Pengaruh Kelekatan Ayah Dan *Self Compassion* Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswi Di UNISKA Kediri” diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Tingkat regulasi emosi menunjukkan tingkat regulasi emosi yang cukup baik, dengan sebagian besar memiliki kemampuan untuk mengelola emosi mereka dengan efektif. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata skor regulasi emosi yang berada pada angka yang cukup baik di tingkat kategori sedang, serta variasi yang relatif kecil antar responden. Responden cenderung memiliki pola pengelolaan emosi yang seragam, meskipun masih ada perbedaan individual.
2. Tingkat kelekatan ayah menunjukkan hubungan yang cukup baik, yang berperan penting dalam pengelolaan emosi. Sebagian besar responden memiliki tingkat kelekatan yang baik dengan ayah mereka, sebagaimana ditunjukkan oleh rata-rata skor yang mencerminkan hubungan yang erat. Kelekatan ayah yang kuat dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengelola emosinya, karena hubungan yang stabil dengan figur ayah memberikan rasa aman dan dukungan emosional yang penting. Dukungan emosional dari ayah dapat membantu individu merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan, sehingga mereka mampu mengelola emosi dengan lebih efektif. Hal ini

sejalan dengan teori kelekatan yang menyatakan bahwa hubungan yang aman dengan orang tua, khususnya ayah, berkontribusi pada pengembangan regulasi emosi yang adaptif.

3. Tingkat *self-compassion* yang cukup baik pada kategori sedang di kalangan responden menunjukkan kemampuan mereka untuk menerima dan merespons perasaan secara positif. Hal ini mencerminkan bahwa responden memiliki kesadaran emosional yang cukup baik, yang memungkinkan mereka untuk menghadapi kesulitan atau kegagalan tanpa terlalu keras pada diri sendiri. *Self-compassion* yang baik membantu mengurangi dampak negatif dari emosi yang tidak terkendali, sehingga responden lebih mampu menjaga keseimbangan emosional dan mengatasi tantangan dengan cara yang sehat dan adaptif.
4. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari variabel kelekatan ayah dan *self-compassion* terhadap regulasi emosi. Uji F menghasilkan nilai Fhitung yang lebih besar dari Ftabel dan signifikansi yang sangat kecil, yang menunjukkan bahwa variabel-variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi. Hal ini mengindikasikan bahwa kelekatan ayah dan *self-compassion* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi mereka secara efektif. Pengaruh kedua variabel ini menunjukkan pentingnya hubungan yang kuat dengan figur ayah dan pengembangan *self-compassion* dalam membantu individu mengatur dan mengatasi emosi dengan cara yang lebih sehat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kelekatan ayah dan *self-compassion* memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu, yang berdampak pada kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan..

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, pembahasan dan analisis data mengenai pengaruh antara kelekatan ayah dan *self compassion* terhadap regulasi emosi pada mahasiswi di UNISKA Kediri, penulis memberikan saran:

1. **Bagi Mahasiswi:** Diharapkan para mahasiswi dapat terus meningkatkan kemandirian dalam mengelola emosi mereka. Selain itu, mereka disarankan untuk aktif membaca buku-buku tentang kelekatan, *self-compassion*, dan regulasi emosi untuk memperdalam pemahaman mereka tentang topik ini. Mahasiswi juga diharapkan lebih percaya diri dalam menerapkan teknik-teknik pengelolaan emosi yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari.
2. **Bagi Orang Tua:** Orang tua diharapkan untuk meningkatkan perhatian dan dukungan mereka terhadap anak, khususnya dalam membangun hubungan emosional yang positif. Dengan memberikan bimbingan dan perhatian yang konsisten, orang tua dapat mendukung anak-anak mereka dalam mengembangkan kelekatan yang sehat, meningkatkan *self-compassion*, serta kemampuan regulasi emosi. Hal

ini sangat penting untuk mendukung perkembangan emosional dan psikologis anak.

3. **Untuk Penelitian Selanjutnya:** Penelitian ini menunjukkan bahwa kelekatan ayah, *self-compassion*, dan regulasi emosi saling mempengaruhi, dengan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa. Namun, ada banyak faktor lain yang mungkin juga berkontribusi terhadap hasilnya. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi kelekatan ayah, *self-compassion*, dan regulasi emosi, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang bagaimana berbagai aspek kehidupan dapat berinteraksi untuk mendukung kesejahteraan individu.

Dengan saran-saran ini, diharapkan akan ada kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan praktik di bidang kelekatan ayah, *self-compassion*, dan regulasi emosi di kalangan mahasiswa.