

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui analisis data, pembahasan, dan diskusi mengenai hubungan antara Adverse Childhood Experiences (ACE), kecemasan, dan regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi, maka dapat dirumuskan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi mayoritas berada pada kategori sedang. Dari total 196 responden, sebanyak 127 responden (65%) memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang.
2. Tingkat ACE pada Generasi Z di Kota Bekasi sebagian besar berada pada kategori sedang. Sebanyak 114 responden (58%) menunjukkan tingkat ACE pada kategori sedang dari keseluruhan subjek penelitian.
3. Tingkat kecemasan pada Generasi Z di Kota Bekasi didominasi oleh kategori sedang. Sebanyak 161 responden (82%) dari total responden berada pada tingkat kecemasan sedang.
4. Hasil uji korelasi nonparametrik Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang lemah antara ACE dan regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi pengalaman ACE yang dimiliki individu, maka semakin rendah kemampuan individu tersebut dalam meregulasi emosinya.
5. Hasil uji korelasi nonparametrik Spearman Rank juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang lemah antara kecemasan dan regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami individu, maka semakin rendah kemampuan regulasi emosinya.
6. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa variabel ACE dan kecemasan secara simultan berpengaruh terhadap regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,136

menunjukkan bahwa ACE dan kecemasan mampu menjelaskan variasi regulasi emosi sebesar 13,6%, sedangkan sisanya sebesar 86,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ACE dan kecemasan memiliki kontribusi dalam menurunkan kemampuan regulasi emosi pada Generasi Z di Kota Bekasi.

## **B. Saran**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kelemahan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan tersebut menjadi bahan evaluasi dan pembelajaran bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang lebih baik di masa mendatang. Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, sebagai berikut:

### **1. Bagi Individu (Generasi Z)**

Generasi Z diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan kehidupan sehari-hari. Selain itu, individu perlu lebih memahami pengaruh pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan (*Adverse Childhood Experiences*) serta kecemasan terhadap kondisi psikologis yang dialami, sehingga dapat mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dan mencari bantuan profesional apabila diperlukan.

### **2. Bagi Orang Tua dan Keluarga**

Orang tua dan keluarga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang aman, hangat, dan suportif bagi perkembangan emosional anak. Selain itu, keluarga perlu meningkatkan kualitas komunikasi dan memberikan dukungan emosional yang memadai guna meminimalkan dampak negatif pengalaman masa kecil yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental anak hingga dewasa.

3. Bagi Tenaga Pendidikan serta Pihak Sekolah dan Kampus

Sekolah dan perguruan tinggi diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap kondisi kesehatan mental peserta didik melalui penyediaan layanan konseling, program edukasi kesehatan mental, serta pelatihan keterampilan regulasi emosi. Upaya tersebut dapat membantu siswa maupun mahasiswa dalam mengelola kecemasan dan berbagai tantangan perkembangan yang mereka hadapi.

4. Bagi Praktisi Psikologi dan Konselor

Praktisi psikologi dan konselor diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu sumber informasi dalam merancang program asesmen, konseling, maupun intervensi psikologis yang berfokus pada pengalaman masa kecil yang tidak menyenangkan, kecemasan, dan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, upaya preventif dan promotif terkait kesehatan mental pada Generasi Z perlu terus ditingkatkan untuk mencegah munculnya permasalahan psikologis yang lebih kompleks di kemudian hari.

5. Bagi Pemerintah Daerah dan Lembaga Sosial

Pemerintah daerah serta lembaga sosial diharapkan dapat mengembangkan program kesehatan mental yang lebih komprehensif dan mudah diakses oleh remaja serta dewasa awal. Program tersebut dapat berupa edukasi kesehatan mental, layanan konseling masyarakat, maupun kegiatan penguatan keterampilan sosial dan emosional yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis Generasi Z.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan wilayah penelitian sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi yang lebih representatif. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi, seperti dukungan sosial, resiliensi, kelekatan (attachment), pola asuh, atau kesejahteraan psikologis, mengingat variabel ACE dan kecemasan dalam penelitian ini hanya mampu menjelaskan regulasi emosi sebesar 13,6%.

Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti pendekatan kualitatif atau mixed methods, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara pengalaman masa kecil, kecemasan, dan regulasi emosi pada Generasi Z.