

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda pada uji f terdapat hubungan secara serentak atau bersama – sama antara *meaning of life* dan regulasi emosi dengan stres.
2. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda pada uji t parsial, diketahui bahwa *meaning of life* tidak berpengaruh signifikan terhadap stres, namun regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap stres. Koefisien regresi variabel regulasi emosi adalah -0,400 yang berarti bahwa setiap penambahan satu nilai regulasi emosi maka akan mengurangi nilai stres pada penderita vaginismus sebesar 0,400.

#### **B. Saran**

1. Bagi penderita

Penelitian ini diharapkan dapat membantu menurunkan stres yang diderita oleh penderita vaginismus, sekalipun hasil dari signifikansi menunjukkan tidak ada pengaruh antara *meaning of life* dengan stres namun hasil signifikansi regulasi emosi menunjukkan ada pengaruh terhadap stres. Penderita diharapkan mampu mengendalikan emosi – emosi negatif supaya dapat menciptakan emosi - emosi positif yang bisa

memberikan pengaruh positif pada pemecahan masalah yang sedang dihadapi.

2. Bagi instansi terkait

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dalam membantu penyembuhan penderita vaginismus dari sisi psikologis, khususnya untuk menurunkan stres yang dialami, selain metode penyembuhan vaginismus secara medis.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat menemukan variabel lain yang lebih efektif dalam menurunkan stres pada penderita vaginismus.