

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan masing-masing partisipan memiliki kecenderungan kemampuan regulasi emosi yang berbeda baik positif maupun negatif dalam menghadapi setiap konflik keluarga.

Partisipan ST cenderung memiliki regulasi emosi negatif pada konflik suami-istri dan konflik *sibling*. Namun pada konflik orangtua-anak partisipan ST cenderung memiliki regulasi emosi yang positif.

Pada konflik suami-istri dan *sibling* ditunjukkan dengan adanya kecenderungan negatif pada partisipan ST yaitu : 1) Tidak memiliki keyakinan, tidak dapat mengurangi emosi negatif; 2) mudah terpengaruh emosi negatif; 3) tidak mampu mengontrol emosi negatif. Proses yang dilalui oleh partisipan ST. 1) Menghadapi konflik dengan cara mendekati situasi dan subjek pemicu munculnya emosi negatif; 2). Perubahan kognitif, ditandai dengan perubahan respon positif dari konflik yang terjadi.

Pada konflik orangtua-anak didapatkan, regulasi emosi yang dilakukan oleh partisipan ST cenderung positif. Hal tersebut ditandai dengan adanya kecenderungan positif yang memperlihatkan regulasi emosi partisipan yang dilakukan partisipan ST yaitu : 1) Mampu tidak terpengaruh emosi negatif; 2) Mampu mengontrol emosi negatif; 3) Mampu mengalihkan perhatian. Proses regulasi emosi yang dilalui dalam konflik orang tua – anak yaitu : 1) mendekati situasi dan subjek yang memicu muncul emosi negatif; 2) perubahan respon,

perubahan respon kognitif positif dengan ditandai penerimaan konflik yang terjadi.

Pada partisipan NU, gambaran regulasi emosi dalam menghadapi masing-masing konflik keluarga cenderung positif, hal tersebut ditunjukkan dengan adanya kemampuan dari partisipan ialah : 1) Mampu mengontrol emosi; 2) Mampu untuk tidak terpengaruh emosi negatif; 3) Mampu mengalihkan emosi negatif yang muncul. Proses regulasi emosi yang dilalui partisipan NU ialah : 1) Pemilihan situasi, mendekati situasi dan subjek pemicu munculnya emosi negatif; 2) Perubahan respon positif pada pola pikir (kognitif).

Hasil dari penelitian yang telah didapat tidak hanya perbedaan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi konflik keluarga dari kedua partisipan penelitian ini, tetapi juga didapatkan kesamaan. Kesamaan tersebut ialah proses yang dilalui oleh kedua partisipan yaitu : 1) Pemilihan situasi dapat menghindari maupun mendekati situasi atau subjek pemicu munculnya emosi negatif; 2) Perubahan pola pikir positif dari konflik yang memunculkan emosi negatif.

B. Saran

Bertolak dari penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti ajukan ialah sebagai berikut :

1. Bagi partisipan
 - a. Bagi partisipan ST agar lebih dapat mengontrol emosinya dan menerima emosi yang ada dalam dirinya dengan baik, sehingga tidak menimbulkan konflik-konflik yang lain dalam hubungan keluarga, baik dengan suami,

anak dan saudara. Apabila terjadi permasalahan lebih bersabar dan diselesaikan dengan cara baik-baik.

- b. Bagi partisipan NU untuk mempertahankan kemampuannya dalam mengelola, mengontrol emosi dalam menghadapi konflik.
2. Bagi peneliti selanjutnya
- a. Mewawancarai pasangan atau anggota keluarga yang lain agar data yang dihasilkan dan diharapkan menjadi lebih lengkap
 - b. Melakukan raport yang baik sehingga memunculkan sikap kooperatif dari partisipan.
 - c. Melakukan observasi lapangan sesuai dengan waktu yang tepat.