

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data penelitian terdapat adanya kecenderungan bahwa emosi yang muncul pada seseorang yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*) didominasi oleh perasaan negatif seperti perasaan kurang nyaman, *ilfiel*, menyalahkan diri sendiri, kecewa, sedih, sakit hati, malu, cemburu, takut, sulit konsentrasi, *overthinking*, cuek, putus asa, sulit mengontrol perasaan, dan menurunnya konsentrasi saat kuliah. Partisipan mempersepsikan bahwa pemicu dari emosi negatif yang muncul berasal dari sahabatnya yang pihak yang disukai, sehingga regulasi emosi yang digunakan cenderung menghindari dari pemicu emosi negatifnya. Setelah melakukan regulasi emosi yang cenderung menghindari pemicu emosi negatifnya, terjadi efek perasaan yang kembali tenang dan dapat menyapa sahabatnya kembali, lega, dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan mulai menerima kenyataan, dapat mengontrol emosinya dengan baik, dan dapat melupakan perasaan kecewa dan sedih, serta dapat mengikhlaskan perasaannya ke sahabatnya.

Selain itu temuan lainnya adalah adanya kecenderungan penggunaan regulasi emosi dengan cara menghindari pada individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*). Bentuk menghindari yang terjadi antara lain menyibukkan diri dengan pekerjaan dan mengurangi

komunikasi dengan sumber *stress*, menyibukkan diri dengan les biola, mencari pekerjaan tambahan dengan bekerja di dua tempat berbeda, *travelling*, mengambil cuti kerja, liburan ke luar kota, serta mengurangi komunikasi via *chat*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran:

1. Untuk peneliti selanjutnya :
 - a. Diharapkan dapat memilih lokasi penelitian lebih bervariasi lagi, dengan begitu kemungkinan untuk menemukan permasalahan dan strategi regulasi emosinya lebih bervariasi.
 - b. Diharapkan dapat memilih partisipan dalam penelitian dapat lebih bervariasi lagi, yaitu tidak hanya pada perempuan atau laki-laki saja, atau bisa mengkombinasikan keduanya. Jadi bisa menggali lebih dalam mengenai regulasi emosi yang dilakukan setiap individu
2. Untuk individu yang mengalami pertemanan romantisme tidak berbalas (*Friendzone*), diharapkan agar dapat mempertahankan perubahan positif yang dimiliki saat ini serta terus berupaya untuk menemukan perubahan positif lainnya.