

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada remaja akhir, bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah konflik interpersonal pada remaja akhir. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi konflik interpersonal pada remaja akhir dapat terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahawa remaja yang memiliki pengendalian emosi, mampu merasakan emosi serta mampu mengatur respon emosinya, maka remaja tersebut minim mengalami konflik dengan orang lain. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) antara regulasi emosi terhadap konflik interpersonal sebesar (r_{xy}) = 0,766 ($p \leq 0,001$), dan variabel regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 58,6% terhadap variabel konflik interpersonal dan sisanya 41,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Saran yang diharapkan dari terlaksananya penelitian ini berdasarkan hasil yang didapat dalam pembahasan adalah:

1. Bagi Remaja Akhir

Dari hasil penelitian ini, disarankan untuk remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi untuk bisa mempertahankan hal tersebut, dan untuk remaja yang masih memiliki regulasi emosi yang sedang maupun rendah diharapkan untuk dapat meningkatkan kemampuan pengendalian emosinya dengan cara mengikuti psikoedukasi, pelatihan regulasi emosi dan psikoterapi, sehingga mampu meminimalisir terjadinya konflik interpersonal dan dapat mencegah terjadinya emosi ditimbulkan secara berlebihan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat melakukan penelitian pada aspek lain yang mempengaruhi regulasi emosi individu. Kemudian dalam penyusunan aitem-aitem, peneliti selanjutnya diharapkan dapat membuat atau mengadaptasi penelitian sebelumnya dengan mempertimbangkan kembali jumlah aitem yang diperlukan supaya dapat menghindari rendahnya antusias subjek dalam pengisian kuesioner penelitian.

Selain itu, juga diharapkan penelitian selanjutnya mampu meneliti faktor-faktor lain yang belum diteliti oleh peneliti. Faktor-faktor lainnya antara lain yaitu, faktor komunikasi, struktur dan variabel pribadi seperti kepribadian dan nilai-nilai yang dimiliki dalam diri individu.