

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan masing-masing partisipan memiliki regulasi emosi yang berbeda dalam menghadapi permasalahan yang dialami selama pernikahan jarak jauh.

Partisipan pertama yaitu RR, ketika memiliki permasalahan tentang beda pendapat RR langsung mengekspresikannya kepada suaminya, meski pada akhirnya RR tetap menyadari emosinya bahwa sedang marah dan menyerahkan permasalahannya dengan cara berdoa serta meminta petunjuk kepada Yang Diatas. Apabila dengan orang lain RR dapat mengontrol perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif, dengan cara tetap ceria di depan muridnya serta tetap menjaga perilakunya ketika berada dirumah dengan berdiam diri.

Pada partisipan kedua yaitu SK, pada permasalahan pembimbingan anak SK langsung meluapkannya kekesalannya dengan marah-marah kepada anak. Selain itu SK juga langsung meluapkan kemarahannya kepada suami ketika memiliki permasalahan dengan keuangan namun SK tidak pernah meluapkan kemarahannya tersebut kepada anak-anaknya. Pada peristiwa ketika mendapati suaminya berkomunikasi dengan wanita lain, SK mampu menerima, memahami dan mengontrol emosinya tersebut. SK juga menyerahkan semua permasalahan yang sedang dihadapi dan berdoa kepada Tuhan ketika mengalami peristiwa

mendapati suaminya berkomunikasi dengan wanita lain dan pada saat mengalami permasalahan keuangan.

Partisipan ketiga yaitu FU, FU menerima, memahami dan mampu memodifikasi emosi atas peristiwa ketika kehilangan anggota keluarganya. Selain itu pada awal pernikahan FU merasakan kesedihan ketika membimbing anak dan mendapat undangan pernikahan, namun FU mampu memodifikasi emosinya. FU juga selalu membawa kesedihannya tersebut kedalam doa.

Ketiganya memiliki kemampuan meregulasi emosi dalam permasalahan tertentu. Dari semua partisipan terdapat kesamaan dimana setiap partisipan selalu menyerahkan emosi yang sedang dirasakan atas permasalahan yang sedang dihadapi dengan cara berdoa dan meminta petunjuk kepada Tuhan. Setelah berdoa partisipan merasa tenang.

B. Saran

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

1. Bagi partisipan
 - a. Bagi partisipan RR agar dapat mengontrol emosinya dan menerima emosi yang ada dalam dirinya dengan baik agar tidak menimbulkan konflik-konflik lain dalam perkawinan jarak jauhnya serta menurunkan egonya.
 - b. Untuk partisipan SK lebih bersabar dan apabila memiliki permasalahan dibicarakan baik-baik dengan suami atau orang yang ada disekitarnya dan tidak hanya berdiam diri memendam kemarahannya.

- c. Bagi partisipan FU yang sudah dapat meregulasi emosi dengan baik diharapkan dapat memberi saran atau masukan kepada istri-istri yang sedang menjalin pernikahan jarak jauh.

2. Bagi keluarga

Apabila ibu atau saudara sedang menjalin pernikahan jarak jauh sebaiknya diberikan perhatian supaya tidak merasa sendiri dan tetap semangat dalam menjalin pernikahannya agar dapat mencapai regulasi emosi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti tema yang sama, diharapkan :

- a. Agar dalam metode pengumpulan datanya menggunakan metode observasi. Observasi yang dimaksud tidak hanya pada waktu melangsungkan wawancara tetapi bisa menggunakan metode observasi terstruktur agar data yang dihasilkan bisa lebih lengkap dan mendalam.
- b. Menggali lebih dalam dengan teori dari sumber yang lain.
- c. Meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi.
- d. Mewawancarai pasangan atau suami yang menjalin pernikahan jarak jauh agar data yang dihasilkan menjadi lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. M. & Mujib, A. 2013. Mahabbah dan Iffah Peranannya Terhadap Kepuasan *Long Dittance Merriage*. *Humaniora*. 20 (2)
- Arief, S. 2011. Gmbaran Kesepian Pada Mahasiswa Yang Menjalin Pacaran Jarak Jauh. *Skripsi*. Medan : Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara
- Craswell, J.W. 2013. *Research Design. Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Dariyo, A. 2008. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Psikologi Perkembangan*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Dewi, E. M. P & Bastin. 2008. Konflik Perkawinan dan Model Penyelesaian Konflik pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Psikologi*. 2 (1)
- Eliyani, E. R. 2013. Keterbukaan Komunikasi Interpersonal Pasangan Suami Istri yang Berjauhan Tempat Tinggal. *E-journal Ilmu Komunikasi*. 1 (2). 85-94.
- Fardis, M. 2007. *Expression And Regulation Of Emotions In romantic. Presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy in Clinical Psychology*. Missoula, MT : The University of Montana
- Fuerbringer, S. 2007. Long Distance Relationships : Communication Strategies to Facilitate Success. A Final Project submitted to the Campus Alberta Applied Psychology: Counselling Initiative in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Counseling. Alberta
- Goltzer, R.& Federlein, A. C. 2007. *Miles That Bind: Commuter Marriage and Family Strengths*. vol 12, pp. 7-31.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. 2004. *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation nd Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 1.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. 2006. *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

- Gross, J.J., & Thompson, R.A. 2007. *Handbook of emotion regulation. Chapter 1.* New York: Guilford Press.
- Hadiyani, S. 2014. Artikel Konseling. <http://blog.uad.ac.id/esty12001272/2014/12/08/artikel-konseling/> diakses pada tanggal 1 Maret 2015
- <http://www.lensaindonesia.com/2012/12/17/long-distance-relationship-jadi-penyebabtingginya-perceraian.html> diakses pada hari sabtu tanggal 12 April 2014
- http://log.viva.co.id/news/read/144808pengantin_baru_kok_sering_bertengkardia kses pada hari sabtu tanggal 12 April 2014
- <http://blogs.unpad.ac.id/yuyun71/2011/06/27/emotion-regulation/> diakses pada hari jumat tanggal 11 Maret 2016
- Jannah, D. K. 2013. Faktor Penyebab Dan Dampak Perselingkuhan Dalam Pernikahan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi. 2 (1)*
- Jimenez, M.A.F.V. 2010. *The Regulation of Psychological distance in Long-distance Relationships. Disertation.* Berlin : Universität zu Berlin
- Margiani, K. & Ekayati, I. G.A.A. E. 2013. Stres, Dukungan Keluarga Dan Agresivitas Pada Istri Yang Menjalani Pernikahan Jarak Jauh, 2.(3), hal 191 – 198
- Marini, L. & Julinda. 2012. Gambaran Kepuasan Pernikahan Istri Pada Pasangan Commuter Marriage. Fakultas psikologi. Sumatra Utara: Universitas Sumatera
- Moningka, C & Widyarini, M.M.N. 2005. Pengaruh Hubungan Interpersonal, Self Monitoring, dan Minat Terhadap Performasi Kerja Pada Karyawan. *Proceeding, Seminar Nasional PESAT*
- Poerwandari, E. K. 1998. *Metode penelitian kualitatif dalam penelitian psikologi.* Jakarta : LPSP3 UI
- Putri, D.W.L. 2013. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Grhasia Yogyakarta. *Jurnal Psikologi. 02(1)*
- Richards, J. M ; Butler, E. A & Gross, J. J. 2003. *Emotion Regulation in Romanatic Relationships : The Cognitive Consequences of Concealing Feelings. Journal of Social and Personal Relationships, 20(5)*

- Rini, I. R. S. 2009. Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Penyesuaian Perkawinan Pada Pasangan Suami Istri Yang Tinggal Terpisah. *PSYCHO IDEA*. 7(2)
- Scout, A.T. 2002. *Coounication characterizing successful long distance marriages*. *Disertasi*. Faculty of the Lousiana State University and Agricultural and Mechanical College
- Sills, L. C., Barlow, D. H., Brown, T. A. & Hofmann. S. G. 2006. *Effects of suppressi on and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders*. *Behaviour Research and Therapy* 44. 1251 – 1263
- Sugiono. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, Cv.
- Thompson, R. A. 1994. *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 59, (2/3). *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations*. 25-52
- Wahyuni, S. 2013. Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Dengwn Motifasi Berprestasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Samarinda. *eJurnal.psikologi.fisip-unml.ac.id*. 1 (1): 88-95