

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai regulasi emosi korban perselingkuhan diketahui bahwa ketiga partisipan merasakan emosi-emosi negatif yang berdampak buruk pada partisipan. Oleh karena itu ketiga partisipan memutuskan untuk melakukan regulasi emosi dengan cara yang berbeda.

Partisipan RA melewati proses regulasi emosi dengan beberapa tahap diantaranya *attentional deployment, response modulation, cognitive change, situation selection*. Partisipan FA melewati proses regulasi emosi dengan beberapa tahap diantaranya *Attentional deployment, response modulation, situation modification, cognitive change*. Partisipan FR juga melewati proses regulasi emosi dengan beberapa tahap diantaranya *response modulation, attentional deployment, situation modification, situation selection, cognitive change*.

Ada peristiwa yang sama dialami oleh ketiga partisipan, yaitu ketiga partisipan memendam emosi yang dirasakan saat pertama kali mengetahui perselingkuhan. Partisipan RA dan partisipan FA memiliki kesamaan cara dalam melewati proses tersebut, namun berbeda pada partisipan FR. Pada partisipan RA, *attentional deployment* digunakan untuk mengalihkan emosi dengan bermain game. Pada partisipan FA, *attentional deployment* juga digunakan dalam mengalihkan perhatian dengan mencari bukti perselingkuhan. Berbeda dengan partisipan FR,

response modulation digunakan untuk mengekspresikan emosi yang ia pendam saat sedang tidak bersama pasangannya, yaitu dengan menangis.

Peristiwa mengingat kembali kejadian perselingkuhan juga dialami oleh ketiga partisipan. Partisipan RA dan partisipan FR memiliki kesamaan cara dalam melewati proses tersebut, namun berbeda pada partisipan FA. Partisipan RA memilih melewati proses tersebut dengan *response modulation*, partisipan RA mengekspresikan emosinya melalui tindakan fisik, dan verbal. Pada partisipan FR memilih melewati proses tersebut dengan *response modulation* dengan menangis saat mengingat kejadian perselingkuhan. Berbeda dengan FA, memilih melewati proses tersebut dengan *cognitive change* untuk mengatasi pikiran negatifnya mengenai kejadian perselingkuhan yang pernah dialaminya.

Dari keseluruhan proses regulasi emosi, ditemukan ada satu proses regulasi emosi yang dilakukan oleh semua partisipan dan menghasilkan emosi yang positif serta memberikan dampak yang baik dan berpengaruh saat partisipan sedang melakukan upaya dalam meregulasi emosi, yaitu *cognitive change*. Meskipun proses tersebut tidak sepenuhnya dapat menghilangkan emosi negatif dari ketiga partisipan, namun terbukti bisa membantu dan berpengaruh bagi ketiga partisipan.

Dapat disimpulkan bahwa ketiga partisipan yang menjadi korban perselingkuhan dapat melewati beberapa tahap proses regulasi emosi dengan baik, yang dimana mereka dapat berdamai dengan keadaan setelah memutuskan untuk tidak berhubungan lagi dengan pacarnya dan memilih untuk mengakhiri hubungan,

namun ada salah satu partisipan yang berdamai dengan keadaan dengan memilih untuk memaafkan serta mempertahankan hubungan dengan pasangannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran:

1. Bagi individu yang menjadi korban perselingkuhan diharapkan agar dapat menyadari proses regulasi emosi yang sedang dilalui sehingga dapat menemukan cara-cara yang memberikan dampak positif.

2. Bagi peneliti selanjutnya:
 - a. Diharapkan agar dapat memilih lokasi penelitian yang lebih beragam agar dapat menemukan permasalahan dan proses regulasi emosinya lebih bervariasi
 - b. Diharapkan dapat memilih partisipan atau responden yang lebih beragam, baik perempuan maupun laki-laki sehingga dapat mengeksplorasi secara lebih dalam mengenai regulasi emosi yang dilakukan oleh setiap individu.