

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Dari Keluarga yang Bercerai diketahui bahwa ketiga partisipan cenderung memiliki kondisi yang sama pada pemilihan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respon. Ketiga partisipan menggunakan strategi *expressive suppression* dalam proses regulasi emosi yang dilakukan. Hal ini tidak akan membantu ketiga partisipan dalam mengurangi pengalaman emosi negatif, dengan demikian secara tidak langsung emosi negatif akan terus menumpuk dan tidak terselesaikan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa (1) Pada fase perubahan situasi, tidak ditemukan adanya perubahan situasi yang dilakukan oleh ketiga partisipan. (2) Pada fase penyebaran perhatian, ketiga partisipan melakukan penyebaran perhatian dengan memecah fokus perhatian pada aktivitas lain. (3) Selanjutnya, fase perubahan kognitif, yang mana hanya ditemukan pada kedua partisipan yaitu partisipan KS dan partisipan AM dan tidak di temukan pada partisipan DZ. Kedua partisipan tersebut mampu untuk menerima dan menilai permasalahan yang mereka alami baik itu secara positif maupun negatif. (4) Dan yang terakhir yaitu fase perubahan respon, ketiga partisipan melakukan perubahan respon dengan menyembunyikan perasaan sedih dan kecewa dari orang lain. Namun partisipan KS dan partisipan AM juga melakukan tindak kekerasan dan berkata

kasar sebagai bentuk perubahan respon, dan partisipan DZ merokok untuk mengubah pengalaman emosinya.

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 Responden/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 remaja dari keluarga yang bercerai.
2. Untuk remaja dari keluarga yang bercerai, diharapkan agar dapat mempertahankan perubahan positif yang dimiliki saat ini serta terus berupaya untuk menemukan perubahan positif lainnya.
3. Bagi orang tua yang bercerai, sebaiknya orang tua tetap memberikan kasih sayang dan perhatian penuh kepada anak-anaknya. Selain itu sebaiknya orang tua juga cepat tanggap dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada anak-anaknya sehingga dapat dilakukan pencegahan agar anak tidak melakukan tindakan-tindakan yang merugikan baik diri sendiri maupun orang lain.