

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dan penjelasan pada bab IV, dapat disimpulkan bahwa kedua remaja kembar melakukan strategi regulasi emosi ketika mengalami *sibling rivalry*. Kedua remaja kembar menggunakan *antecedent-focused strategies* yaitu pemilihan situasi, kedua remaja kembar akan mendekati atau menghindari situasi yang dapat menimbulkan emosi yang diharapkan. Penyebaran atensi, kedua remaja kembar akan mengalihkan perhatiannya pada suatu kondisi atau hal yang sesuai dengan emosi yang diharapkan. Modifikasi situasi, kedua remaja kembar akan meminta lingkungan eksternal untuk memahami keadaan yang sedang dialami oleh individu, sehingga lingkungan eksternal dapat memberikan intervensi. Perubahan kognitif, kedua remaja kembar akan menilai kembali suatu kejadian atau peristiwa secara positif, menerima kejadian, mencoba untuk pasrah dan mau tak mau tetap harus menjalani kejadian atau peristiwa tersebut. Kedua remaja kembar juga menggunakan *respond-focused strategies* yakni modulasi respon, remaja kembar akan berusaha dengan sekuat tenaga untuk tidak menunjukkan perasaan kesedihan atau kemarahan kepada orang lain. Adapun faktor utama terjadinya *sibling rivalry* pada kedua remaja kembar adalah jenis kelamin yang sama dan adanya persaingan antara kedua remaja kembar yang suatu waktu bisa terjadi apabila salah satu dari remaja kembar memperlihatkan dengan jelas perilaku

berkompetisi untuk mendapatkan perhatian, waktu, cinta dan penerimaan dari orang tua.

## **B. Saran**

1. Untuk remaja kembar, diharapkan dapat menjaga hubungan yang baik dan bertanggung jawab sepenuh hati setiap tugas pekerjaan rumah yang selalu menjadi penyebab *sibling rivalry* serta diharapkan dapat berfikir positif atas sikap orang-orang disekitarnya.
2. Untuk orang tua yang mempunyai anak kembar yang memiliki jenis kelamin yang sama, diharapkan dapat bersikap adil terhadap anak kembarnya, tidak membanding-bandingkan anak dan apalagi hanya memfavoritkan salah satu anak kembarnya saja.
3. Untuk masyarakat, diharapkan untuk dapat berfikir bahwa individu kembar tidak selamanya memiliki sifat, bakat, prestasi ataupun hal-hal lainnya yang sama antara keduanya, sehingga tidak memicu munculnya kecemburuan diantara saudara kembar.
4. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan agar dapat lebih mengembangkan penelitian terkait bagaimana strategi regulasi emosi pada anak kembar yang mengalami *sibling rivalry*, seperti menggali lebih dalam mengenai permasalahan persaingan yang dialami anak kembar yang memiliki jenis kelamin sama dan menjadikan saudara kembar subjek sebagai *strength and opportunities*.