

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan depresi pada remaja *broken home*. Semakin baik regulasi emosi remaja, maka semakin kecil kemungkinan remaja mengalami depresi. Selain itu, regulasi emosi berperan sebesar 46,8% dalam mempengaruhi depresi pada remaja *broken home*. Artinya, 53,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Orang Tua atau Pengasuh

Bagi orang tua atau pengasuh, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mereka memiliki peran penting dalam membantu remaja mengembangkan regulasi emosi yang adaptif untuk menurunkan tingkat depresi. Dalam konteks keluarga *broken home*, orang tua, kakek-nenek, atau anggota keluarga lain yang merawat anak tetap dapat menjadi sumber dukungan emosional yang bermakna. Dukungan tersebut dapat diberikan melalui komunikasi yang terbuka, empati terhadap perasaan anak, serta menciptakan suasana yang aman secara emosional di rumah. Upaya sederhana seperti mendengarkan keluhan anak tanpa menghakimi, menghargai emosi yang mereka rasakan, dan hadir secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari sudah menjadi bentuk dukungan yang berarti. Dengan adanya dukungan emosional dari pengasuh, remaja akan lebih terbantu dalam mengenali, memahami, dan menata emosinya secara sehat.

##### 2. Bagi Subjek

Bagi remaja sebagai subjek penelitian, hasil ini memberikan pemahaman bahwa kemampuan mengelola emosi secara sehat dapat membantu menurunkan tingkat depresi, terutama dalam situasi keluarga yang tidak stabil. Remaja diharapkan dapat mulai belajar mengenali perasaan yang muncul, menerima emosi yang dirasakan, serta mencari cara yang tepat untuk mengekspresikannya. Strategi seperti menulis jurnal, berbicara dengan teman yang dipercaya, mengikuti kegiatan positif, atau meminta bantuan tenaga profesional dapat membantu mereka meredakan tekanan psikologis. Selain itu, keterbukaan terhadap pengalaman emosional juga menjadi langkah awal dalam membentuk regulasi emosi yang adaptif. Dengan memiliki kemampuan tersebut, remaja akan lebih mampu menghadapi tantangan psikososial yang timbul akibat kondisi *broken home* dan menjaga keseimbangan kesehatan mentalnya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan *mixed methods*, yang menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif. Dengan cara ini, data yang diperoleh dari *self-report* dapat dilengkapi dengan wawancara atau diskusi kelompok terfokus (*focus group discussion*) untuk menggali lebih dalam perspektif emosional subjek. Selain itu, untuk meminimalkan bias sosial, peneliti bisa mempertimbangkan untuk memberikan jaminan kerahasiaan yang lebih kuat atau menggunakan instrumen pengukuran anonim. Penggunaan teknologi, seperti aplikasi yang memungkinkan pencatatan emosi secara *real-time*, juga bisa menjadi alternatif untuk mendapatkan data yang lebih natural dan reflektif terhadap kondisi emosional sesungguhnya.

