

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dalam penelitian ini uji hipotesis dengan korelasi Pearson mengungkapkan hubungan positif yang kuat dan signifikan antara komunikasi interpersonal dan regulasi emosi ( $r = 0,680$ ;  $p < 0,01$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik keterampilan komunikasi interpersonal yang dimiliki remaja akhir, semakin efektif pula kemampuan mereka dalam mengatur, mengendalikan, dan menyalurkan emosi secara sehat. Sebaliknya, kualitas komunikasi interpersonal yang rendah dapat menyebabkan kesulitan dalam mengontrol emosi, meningkatnya impulsivitas, serta menurunnya kemampuan adaptasi terhadap tekanan psikologis.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai alat pertukaran informasi, tetapi juga sebagai media penting dalam pembentukan regulasi emosi pada remaja akhir. Interaksi yang terbuka, empatik, suportif, positif, dan kesetaraan membantu remaja mengenali dan memahami emosi mereka, sehingga mampu menyalurkan perasaan secara adaptif. Hal ini pada akhirnya mendukung kesehatan mental, meningkatkan kemampuan menghadapi stres, dan memperkuat kualitas hubungan sosial remaja.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada remaja akhir, maka beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: (orangtua)

### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Disarankan untuk lebih aktif melatih keterampilan komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, baik dengan keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial yang lebih luas. Melatih keterbukaan, kejujuran, serta kemampuan mendengarkan secara empatik dapat membantu remaja memahami perasaan sendiri sekaligus menghargai perspektif orang lain. Dengan komunikasi yang sehat, remaja dapat menyalurkan emosi secara lebih adaptif, mengurangi kecenderungan impulsif, dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tekanan psikologis. Upaya ini dapat dilakukan, misalnya, dengan membiasakan diri berdiskusi terbuka, mengekspresikan pendapat dengan cara yang asertif, serta mengendalikan bahasa tubuh dan nada suara saat berinteraksi.

### **b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- 1) Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak, sehingga data yang diperoleh dapat digeneralisasikan lebih baik. Dengan demikian

hasil penelitian yang dapat menggambarkan data dari setiap variabel secara lebih akurat.

- 2) Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melihat faktor lain di luar variabel yang diteliti seperti faktor usia dan lingkungan yang turut memberi sumbangan efektivitas pada hasil penelitian.
- 3) Disarankan untuk peneliti selanjutnya yang meneliti variabel yang sama dengan penelitian ini untuk menambahkan poin atau pernyataan yang lebih spesifik.

#### **c. Bagi Orang Tua**

Orang tua diharapkan lebih aktif membantu anak-anak yang berada pada tahap remaja akhir menjalin komunikasi yang terbuka, penuh empati, dan mendukung. Remaja akhir akan lebih mudah mengungkapkan perasaan dan masalahnya jika remaja akhir memiliki komunikasi yang hangat dan dua arah.

Dengan demikian, remaja dapat belajar mengidentifikasi dan mengendalikan emosi dengan cara yang lebih fleksibel. Orang tua juga harus mengajarkan anak-anak cara mengendalikan emosi secara efektif setiap hari. Misalnya, orang tua harus mengajarkan anak-anaknya cara menghadapi konflik tanpa menjadi terlalu marah atau memberi remaja akhir saran yang menenangkan saat remaja akhir mengalami tekanan emosional. Metode ini dapat memperkuat hubungan emosional antara orang tua dan

anak serta mendukung perkembangan regulasi emosional yang sehat pada remaja akhir.