

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Semakin tinggi kemampuan individu dalam regulasi emosi, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

1. Saran untuk Subjek Penelitian

Bagi dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua disarankan untuk terus meningkatkan kemampuan regulasi emosinya, mengingat variabel ini memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap resiliensi, yaitu sebesar 45,9%. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan lebih mengenali dan memahami emosi yang muncul, membiasakan diri memandang pengalaman perceraian orang tua secara lebih positif dan adaptif, serta mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat daripada memendam atau menghindarinya. Apabila mengalami kesulitan dalam mengelola emosi yang berkaitan dengan dampak perceraian orang tua, individu juga dapat mempertimbangkan untuk mencari bantuan

profesional, seperti psikolog atau konselor. Dengan demikian, kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit dalam menghadapi berbagai tantangan hidup diharapkan dapat semakin berkembang.

2. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan kombinasi metode pengumpulan data secara luring dan daring (hybrid), atau melakukan pengisian kuesioner secara terbimbing dengan pengawasan peneliti. Selain itu juga, disarankan untuk menerapkan desain longitudinal atau eksperimental guna menguji arah hubungan kausal antara regulasi emosi dan resiliensi, sehingga tidak terbatas pada identifikasi hubungan yang bersifat korelasional. Lalu untuk lama waktu sejak perceraian orang tua perlu dipertimbangkan sebagai variabel moderator atau variabel kontrol untuk mengetahui apakah kekuatan hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi berbeda pada individu yang baru mengalami perceraian orang tua dengan individu yang telah mengalaminya dalam jangka waktu yang lebih lama.