

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *father involvement* dengan regulasi emosi pada remaja. Artinya, semakin tinggi *father involvement* yang dirasakan oleh remaja, maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *father involvement* yang dirasakan oleh remaja, maka semakin rendah pula kemampuan regulasi emosinya.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *father involvement* dan regulasi emosi pada kategori sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja telah merasakan keterlibatan ayah yang cukup baik dalam kehidupan sehari-hari serta memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. Keterlibatan ayah melalui perhatian, dukungan emosional, komunikasi, serta partisipasi dalam pengasuhan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kemampuan remaja dalam mengelola emosinya. Dengan demikian, penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah dan mendukung hipotesis yang diajukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat membangun komunikasi yang lebih terbuka dengan ayah serta menjalin hubungan yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, remaja juga diharapkan dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi dengan menerapkan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* secara adaptif ketika menghadapi berbagai situasi yang memicu emosi. Dengan demikian, remaja diharapkan mampu mengelola emosi secara lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkembangannya.

2. Bagi orang tua, khususnya ayah

Ayah diharapkan dapat meningkatkan keterlibatannya dalam kehidupan remaja melalui *engagement*, *accessibility*, dan *responsibility*. Keterlibatan tersebut dapat diwujudkan dengan meluangkan waktu bersama, memberikan perhatian, dukungan emosional, serta menjalin komunikasi yang terbuka sehingga dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam untuk meminimalkan kemungkinan *social desirability bias*

dan subjektivitas dalam pengisian *self report*. Penelitian selanjutnya juga disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan karakteristik subjek yang lebih beragam agar dapat menggambarkan kondisi remaja secara lebih umum, khususnya dalam rentang usia 12–22 tahun. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *father involvement* memberikan kontribusi sebesar 6,4% terhadap regulasi emosi. Kontribusi tersebut relatif kecil karena *father involvement* merupakan salah satu faktor turunan dari faktor keluarga, khususnya proses sosialisasi emosi dalam keluarga, sehingga bukan merupakan satu-satunya faktor yang berperan dalam pembentukan regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berperan terhadap regulasi emosi, seperti pola asuh ibu, *attachment*, kecerdasan emosional, kepribadian, dukungan sosial, maupun hubungan dengan teman sebaya.