

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, pengalaman regulasi emosi menantu yang tinggal dengan mertua merupakan proses yang berlangsung secara berulang dan dinamis, melalui empat komponen yang berkelanjutan, yaitu identifikasi emosi negatif yang muncul dalam situasi konflik, pemilihan arah penyelesaian yang dianggap paling aman, menerapkan strategi pengendalian emosi dalam keseharian, hingga melakukan evaluasi terhadap efektivitas strategi yang diterapkan. Emosi yang muncul umumnya berkaitan dengan rasa marah, kecewa, sedih, perasaan tidak dihargai, perbandingan sosial, ego, dan miskomunikasi yang dipengaruhi oleh dinamika relasi dalam keluarga besar mertua. Proses ini dipengaruhi oleh faktor internal berupa kematangan emosi, spiritualitas, dan kemampuan refleksi diri; faktor interpersonal berupa dukungan pasangan dan karakter mertua; serta faktor sosial budaya berupa norma menghormati orang tua dan status pekerjaan menantu, yang terwujud dalam variasi bentuk strategi berupa pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, modifikasi respons, dan social sharing.

Dampak dari proses regulasi emosi tersebut bersifat beragam, yaitu terhindarnya konflik agar tidak membesar, munculnya keluhan psikologis ketika emosi terlalu lama dipendam, serta meningkatnya kestabilan hubungan ketika strategi yang diterapkan lebih reflektif dan komunikatif. Proses regulasi emosi ini juga memberikan manfaat berupa ruang introspeksi diri, terhindarnya konflik

berkepanjangan, meningkatnya kemampuan beradaptasi, dan terjaganya keharmonisan keluarga. Secara keseluruhan, pola yang ditunjukkan ketiga partisipan dalam penelitian ini menegaskan bahwa pengalaman regulasi emosi menantu yang tinggal dengan mertua merupakan hasil interaksi kompleks antara karakter individu, status pekerjaan, relasi kuasa dalam keluarga besar, serta sumber daya psikologis dan sosial yang dimiliki oleh masing-masing menantu.

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Partisipan
  - a. Partisipan disarankan lebih terbuka dalam mengkomunikasikan perasaan kepada pasangan agar emosi negatif tidak terus menumpuk dan berisiko meluap kepada pihak lain, termasuk anak.
  - b. Partisipan disarankan untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi, seperti menilai ulang situasi (*cognitive reappraisal*) agar tekanan emosional dapat dikelola dengan cara yang lebih adaptif.
  - c. Partisipan disarankan untuk tetap menjaga keseimbangan antara menghormati mertua dan memenuhi kebutuhan emosional diri sendiri, sehingga regulasi emosi yang dilakukan tidak hanya berfungsi meredakan konflik sesaat, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang.

## 2. Bagi Keluargaa tau Orang Terdekat Partisipan

- a. Pasangan (suami atau istri) disarankan untuk terus memberikan dukungan emosional dan menjadi penghubung aktif antara menantu dan mertua, karena dukungan pasangan terbukti menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas emosi partisipan.
- b. Anggota keluarga disarankan untuk menciptakan suasana rumah yang terbuka terhadap komunikasi sehingga menantu tidak merasa perlu memendam emosi negatif secara terus menerus yang dapat menimbulkan tekanan emosional demi menjaga keharmonisan sesaat.

## 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak dan bervariasi dari segi durasi pernikahan, latar belakang budaya, maupun status sosial ekonomi agar diperoleh gambaran regulasi emosi yang lebih komprehensif.
- b. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam perspektif mertua agar dinamika regulasi emosi dalam relasi menantu-mertua dapat dipahami secara lebih utuh dari kedua belah pihak.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan menerapkan strategi pemilihan subjek yang lebih fleksibel, seperti menyesuaikan waktu wawancara dengan jadwal partisipan, memanfaatkan jejaring personal (*name-*

*dropping*), dan melakukan *follow up* secara berkala, agar proses ketersediaan partisipan tidak bergantung pada satu kali kontak saja.

- d. Penelitian selanjutnya disarankan memastikan ulang ketersediaan dan membangun rasa aman serta kepercayaan sejak tahap awal pendekatan calon *significant other*, misalnya dengan menjelaskan secara meyakinkan jaminan kerahasiaan data serta menawarkan fleksibilitas waktu dan cara wawancara, agar kesediaan calon *significant other* untuk berbagi informasi pribadi dapat meningkat.
- e. Penelitian selanjutnya disarankan menargetkan jumlah partisipan laki-laki yang lebih seimbang serta rentang usia yang lebih luas melalui strategi pemilihan partisipan yang disesuaikan, seperti pendekatan langsung dan perluasan kriteria inklusi agar variasi pengalaman menantu dari berbagai kelompok usia dan jenis kelamin dapat tergambar secara lebih komprehensif.