

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pola asuh *neglectful* dengan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home*. Semakin tinggi pola asuh *neglectful* yang dirasakan oleh remaja, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah pola asuh *neglectful* yang dirasakan oleh remaja, semakin tinggi regulasi emosinya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hubungan antara kedua variabel tergolong lemah, sehingga regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home* juga berkaitan dengan faktor lain di luar pola asuh *neglectful* yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Remaja dari Keluarga *Broken Home*

Berdasarkan hasil penelitian, remaja dari keluarga *broken home* diharapkan dapat mengembangkan regulasi emosi secara lebih adaptif. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan membiasakan diri melakukan *cognitive reappraisal*, yaitu menilai kembali situasi yang menimbulkan emosi sebelum memberikan respons, serta menggunakan *expressive suppression* secara proporsional dengan mengendalikan ekspresi emosi

sesuai dengan situasi tanpa menjadikan penahanan emosi sebagai satu-satunya cara menghadapi pengalaman emosional.

2. Bagi Orang Tua atau Wali

Orang tua atau wali diharapkan mengurangi karakteristik pola asuh *neglectful* dengan meningkatkan keterlibatan dalam kehidupan remaja. Hal tersebut dapat dilakukan melalui perhatian dan pemantauan yang sesuai, membangun komunikasi secara rutin dan mendalam, memberikan dukungan emosional ketika remaja menghadapi kesulitan, menetapkan aturan dan batasan yang jelas serta konsisten, dan memperhatikan kebutuhan fisik remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk kembali menguji hubungan pola asuh *neglectful* dengan regulasi emosi pada remaja dari keluarga *broken home* dengan memperbaiki keterbatasan penelitian ini. Penelitian dapat dilakukan dengan memperoleh distribusi usia partisipan yang lebih proporsional, menggunakan proses *screening broken home* yang lebih terstruktur, serta melaksanakan pengumpulan data dengan pengawasan yang lebih baik sehingga gambaran hubungan kedua variabel dapat diperoleh secara lebih representatif.