# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara persepsi mahasiswa terhadap perilaku *overprotective* orang tua dengan regulasi emosi pada mahasiswa, yang diukur melalui dua strategi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, sehingga kedua hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *overprotective* orang tua yang dipersepsikan mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, baik pada strategi *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *overprotective* orang tua yang dipersepsikan, maka semakin tinggi kemampuan regulasi emosinya. Hasil kategorisasi data juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang pada variabel *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa persepsi mahasiswa terhadap perilaku *overprotective* orang tua merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi, sehingga pola pengasuhan yang memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemandirian dan menghadapi berbagai pengalaman secara mandiri dapat mendukung berkembangnya kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif.

## B. Saran

**1.** Bagi Mahasiswa yang Memiliki Persepsi Negatif terhadap Perilaku *Overprotective* Orangtua

Mahasiswa yang mempersepsikan orangtuanya sebagai sosok yang overprotective diharapkan dapat mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti cognitive reappraisal, dengan melatih diri menafsirkan ulang situasi yang memicu emosi negatif secara lebih konstruktif. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu membangun komunikasi yang terbuka dengan orangtua agar persepsi terhadap perilaku overprotective dapat dikelola secara lebih positif dan tidak menghambat perkembangan kemandirian maupun kemampuan mengelola emosi.

**2.** Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji faktor yang mendasari kapasitas regulasi emosi secara umum, seperti kesadaran emosi, toleransi distres, dukungan teman sebaya, kepribadian, self-esteem, *coping strategy*, *attachment*, maupun kesejahteraan psikologis, untuk memahami lebih jauh mengapa *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* bergerak searah pada populasi ini. Selain itu, mengingat hubungan *overprotective* dengan *cognitive reappraisal* tidak sepenuhnya linear pada penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan mempertimbangkan model analisis non-linear atau ukuran sampel yang

lebih besar untuk menguji pola hubungan tersebut lebih lanjut. Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan desain *longitudinal* atau metode *mixed methods*, mengombinasikan kuesioner dengan wawancara tatap muka, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara perilaku *overprotective* orangtua dan regulasi emosi mahasiswa.