BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson Product-Moment*, penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan regulasi emosi pada remaja akhir, sehingga hipotesis penelitian ditolak. Kekuatan hubungan antar kedua variabel juga tergolong sangat lemah, yang mengindikasikan bahwa tinggi rendahnya dukungan keluarga tidak secara konsisten berkaitan dengan tinggi rendahnya regulasi emosi pada kelompok usia ini. Mayoritas responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel regulasi emosi maupun dukungan keluarga.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pada tahap perkembangan remaja akhir, regulasi emosi kemungkinan lebih banyak dibentuk oleh faktor lain di luar dukungan keluarga, seperti kematangan kognitif, dukungan teman sebaya, atau pengalaman individu dalam menghadapi situasi emosional secara mandiri, seiring meningkatnya kebutuhan otonomi pada fase ini.

B. Saran

1. Bagi Partisipan

Remaja akhir disarankan untuk tidak hanya bergantung pada dukungan keluarga dalam mengembangkan regulasi emosi, melainkan aktif membangun sumber daya lain, seperti memperkuat *cognitive reappraisal* secara mandiri, membangun jejaring dukungan teman sebaya, serta mengikuti pelatihan atau psikoedukasi manajemen emosi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan, pertama, mempertimbangkan variabel lain yang lebih relevan dengan tugas perkembangan otonomi remaja akhir, seperti dukungan teman sebaya, kematangan kognitif, atau strategi koping individual. Kedua, menggunakan teknik sampling yang lebih terkontrol serta menjangkau sampel dengan variasi skor yang lebih lebar dan representatif. Ketiga, mempertimbangkan desain penelitian longitudinal atau mixed-method untuk menangkap dinamika regulasi emosi secara lebih mendalam.