

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis inferensial yang dilakukan peneliti pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa tipe *supportive reactions* memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi *cognitive reappraisal*; tipe *supportive reactions* tidak memiliki hubungan dengan regulasi emosi *expressive suppression*, sedangkan tipe *nonsupportive reactions* memiliki hubungan positif dengan regulasi emosi *cognitive reappraisal*; tipe *nonsupportive reactions* tidak memiliki hubungan dengan regulasi emosi *expressive suppression*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, beberapa saran yang dapat dijadikan sebagai pertimbangan oleh berbagai pihak untuk kedepannya.

5.2.1 Saran Metodologis

1. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa rendahnya reliabilitas dari alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire*, hal ini karena pengujian alat ukur dilakukan melalui *google form* sehingga peneliti tidak dapat melihat langsung kesungguhan remaja awal yang mengisi *google form*. Oleh karena itu peneliti selanjutnya disarankan untuk menyebarkan alat ukur penelitian secara langsung lewat kuesioner agar dapat mengantisipasi hal tersebut.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian serupa dapat meneliti dengan tambahan instrumen penelitian berupa skala terbuka seperti pertanyaan wawancara singkat dan observasi secara langsung guna mendapatkan data yang lebih komprehensif terkait bagaimana gambaran sosialisasi emosi dan regulasi emosi pada remaja awal.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Remaja

Diharapkan bagi remaja untuk mampu mengenali berbagai macam bentuk emosi (senang, sedih, marah, takut, terkejut, dan cemas), mampu menerima emosi dengan mengizinkan diri sendiri atau orang lain merasakan dan mengungkapkan perasaan, mampu merespons secara adaptif ketika menghadapi tantangan seperti melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda, mencari sisi positif atau mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka dengan teman, orang terdekat terutama orang tua.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan bagi orang tua agar mengaplikasikan sosialisasi emosi yang mendukung seperti mengajarkan anak mengelola emosinya dengan baik, menerima emosi, dan sadar terhadap emosi anak agar mampu menyesuaikan diri sesuai dengan keadaan.