

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data serta pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan, sebagai berikut :

1. Gambaran strategi regulasi emosi pada remaja di LPKA Klas I Medan pada umumnya cenderung menggunakan strategi *cognitive reappraisal*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di LPKA Klas I Medan meregulasi emosi dengan mengubah cara berpikir sebelum merespons sebuah emosi.
2. Terdapat perbedaan setiap strategi regulasi emosi pada remaja di LPKA Klas I Medan berdasarkan usia remaja awal dan akhir. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja akhir cenderung menggunakan *cognitive reappraisal*. Sementara itu, remaja awal cenderung menggunakan *expressive suppression*. Disisi lain, terdapat beberapa responden yang cenderung menggunakan strategi secara seimbang adalah remaja akhir.

### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan, di antaranya sebagai berikut :

#### **5.2.1 Saran Metodologis**

Saran metodologis yang dapat diberikan peneliti kepada penelitian selanjutnya, antara lain :

1. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian dengan menggali lebih dalam terkait faktor - faktor yang dapat mempengaruhi pemilihan strategi regulasi emosi pada remaja di LPKA Klas I Medan dan pengalaman – pengalaman apa saja yang membuat mereka dalam memilih menggunakan strategi regulasi emosi.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian serupa dengan menghubungkan variabel strategi regulasi emosi dengan variabel lainnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menggunakan alat ukur dengan aitem yang lebih spesifik sesuai situasi di dalam LPKA Klas I Medan serta membuat kuesioner untuk melihat emosi dan kegiatan apa saja yang dapat membantu remaja di LPKA Klas I Medan dalam meregulasi emosi.

### 5.2.2 Saran Praktis

Peneliti memberikan saran praktis yang ditujukan kepada beberapa pihak sebagai bahan pertimbangan, di antaranya sebagai berikut :

1. Bagi Remaja di LPKA Klas I Medan

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja lebih banyak menggunakan *cognitive reappraisal*. Oleh karena itu, diharapkan pada remaja di LPKA Klas I Medan yang menggunakan *cognitive reappraisal* agar tetap mempertahankan dan meningkatkan kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan mencari pengalaman yang lebih banyak lagi untuk menghadapi situasi di dalam LPKA Klas I Medan, hal ini dapat dilakukan dengan cara berbagi pengalaman kepada teman sebayanya dan pihak LPKA Klas I Medan. Kemudian, remaja di

LPKA Klas I Medan dapat mengikuti rangkaian kegiatan di LPKA Klas I Medan, karena berbagai literatur mengatakan bahwa kegiatan – kegiatan pembinaan yang dilakukan di LPKA dan saling bersosialisasi dapat membantu remaja untuk mengurangi tekanan apabila dilakukan secara rutin. Kegiatan yang dapat diikuti adalah seperti: sekolah, olahraga, penyuluhan, dan kegiatan keagamaan. Sedangkan remaja yang menggunakan *expressive suppression* dan seimbang agar mengurangi penggunaan strategi tersebut karena memiliki dampak yang negatif bagi kondisi psikologis.

## 2. Bagi Pihak LPKA Klas I Medan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan merancang program khususnya untuk mendorong kesehatan emosional remaja di LPKA Klas I Medan seperti keterampilan yang dapat mendukung hobi maupun pelatihan. Karena, berdasarkan beberapa literatur mengatakan bahwa hobi dan pelatihan dapat membantu meregulasi emosi pada remaja yang tinggal di LPKA Klas I Medan. Ditambah lagi, berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu pihak LPKA Klas I Medan bahwa kegiatan program keterampilan yang dapat mendukung hobi kurang aktif dilaksanakan. Oleh karena itu, perlunya untuk mengaktifkan kegiatan keterampilan tersebut yang sekaligus dapat mendorong kesehatan emosional remaja di LPKA Klas I Medan.

