

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada remaja, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap agresivitas pada remaja, yaitu sebesar 26,2%. Hal ini berarti bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki remaja, maka semakin rendah tingkat agresivitas yang dimiliki oleh remaja. Selain itu, berdasarkan analisis deskriptif juga diperoleh hasil sebanyak 67,75% remaja memiliki agresivitas yang rendah, dan 69,5% remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik (N=400).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap agresivitas pada remaja dengan kontribusi pengaruh sebesar 26,2%. Namun masih terdapat beberapa keterbatasan penelitian, sehingga peneliti memberikan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan oleh peneliti selanjutnya, yaitu:

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat agresivitas rendah, dan kemampuan regulasi emosi yang baik, peneliti mengusulkan saran metodologis untuk penelitian selanjutnya:

1. Berdasarkan hasil temuan, menunjukkan adanya pengaruh regulasi emosi terhadap agresivitas pada remaja. Oleh karena itu penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh terhadap agresivitas. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan fokus penelitian pada faktor eksternal, seperti hubungan teman sebaya, *peer pressure*, ataupun pola asuh orang tua. Hal ini dikarenakan faktor-faktor dari luar diri remaja juga memegang peranan penting dan memberikan dampak yang lebih kompleks terhadap agresivitas.
2. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa alasan remaja melakukan agresivitas adalah perasaan marah dan kesal. Sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya menggunakan metode kualitatif seperti wawancara mendalam yang bertujuan untuk dapat menggali lebih dalam pemicu emosi negatif yang dialami remaja, serta alasan dibalik perasaan marah dan kesal yang menyebabkan perilaku agresif pada remaja.
3. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melibatkan remaja dari jenjang pendidikan SMP pada sampel penelitian, untuk mendapatkan gambaran perbedaan agresivitas dari tahap perkembangan remaja awal

hingga remaja akhir. Sehingga hasil penelitian representatif pada populasi remaja secara keseluruhan

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat agresivitas rendah dan kemampuan regulasi emosi yang baik, peneliti mengusulkan saran praktis untuk berbagai pihak yang terkait:

1. Bagi remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 32,2% remaja memiliki agresivitas dengan kategori tinggi, penting bagi remaja untuk mengenali pemicu emosi yang menyebabkan agresivitas dan mencari cara untuk mengekspresikan emosi yang lebih baik, seperti belajar berbicara yang baik ketika memiliki perasaan marah dan kesal. Remaja juga dapat mengalihkan perhatian dengan memikirkan hal-hal yang menyenangkan, seperti liburan ke pantai. Selain itu, remaja disarankan untuk tetap menjaga dan berlatih meluapkan emosi secara positif melalui hobi seperti, mendengarkan musik, olahraga, atau menulis jurnal pribadi.

2. Bagi orang tua

Bagi orang tua, disarankan untuk berbicara secara jujur dan terbuka dengan rasa empati kepada anak, seperti ikut memahami perasaan dan pikiran dari sudut pandang anak. Hal ini dapat membantu remaja untuk merasa didengar dan lebih dipahami, sehingga lebih mudah untuk remaja mengekspresikan perasaan marah atau kesal tanpa melakukan agresivitas. Selain itu, orang tua juga perlu memberikan contoh dalam menggunakan

bahasa yang sopan terutama saat berkomunikasi dalam situasi yang sulit, sehingga remaja dapat belajar bagaimana menghadapi konflik dan mengelola emosinya dengan baik.

3. Bagi instansi sekolah

Sekolah dapat mengembangkan program keterampilan sosial dan emosional secara berkala ke dalam pembelajaran yang dirancang untuk membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang positif. Program ini dapat dilakukan dengan cara memberi jeda waktu selama 5-10 menit kepada siswa yang sedang marah atau kesal untuk menenangkan diri di luar kelas sebelum dimulai. Selain itu, sekolah dapat menyediakan kotak curhat di setiap kelas, sehingga siswa dapat menulis keluhan, masalah, atau perasaan tanpa harus berbicara secara langsung jika mereka merasa tidak nyaman. Sekolah juga dapat memasang poster di ruang kelas atau lorong-lorong sekolah yang berisi cara untuk mengelola emosi, seperti latihan pernapasan atau cara menenangkan diri. Hal ini akan menjadi pengingat dalam bentuk visual yang akan mudah diakses oleh siswa.