# BAB V

# PENUTUP

## 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan seperti apa gambaran strategi regulasi emosi remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian lebih dominan menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dibandingkan dengan *cognitive reappraisal* dalam meregulasi emosi. Hal ini berarti bahwa sebagian besar remaja cenderung menyembunyikan dan menekan emosinya daripada mengubah mencoba mengubah cara pandang terhadap situasi yang sedang dialami, hal ini dilakukan untuk menghadapi tekanan emosional yang sedang alami.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Metodologis

Saran metodologis yang dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait variabel yang sama ialah sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas lokasi penelitian guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait fenomena yang diteliti.
2. Pada penelitian ini, *informed consent* diberikan hanya kepada partisipan,

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

yaitu remaja. Namun, mengingat terdapat partisipan yang masih berusia 13 tahun atau termasuk dalam kategori anak-anak, disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk turut memperoleh persetujuan tambahan dari orang tua atau wali (*parental consent*) sebagai bagian dari penerapan prinsip etika dalam penelitian.

3. Peneliti selanjutnya yang meneliti topik serupa disarankan untuk mempertimbangkan pelaksanaan penelitian secara *offline*, guna memungkinkan keterlibatan yang lebih aktif dari responden serta memperoleh informasi yang lebih rinci sesuai konteks situasi yang diteliti.

### 5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan saran praktis yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan terkait strategi regulasi emosi remaja yang tinggal dengan orang tua tunggal akibat perceraian, yaitu:

1. Bagi remaja agar dapat memahami dan mempelajari strategi regulasi emosi yang mereka rasakan dan dapat meregulasikan emosi dengan cara yang sehat.
2. Disarankan agar remaja yang tinggal bersama orang tua tunggal akibat perceraian didorong untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, baik kepada orang tua maupun kepada teman sebaya yang dapat dipercaya, guna membantu mereka dalam mengembangkan kemampuan meregulasikan emosi secara tepat.
3. Bagi orang tua yang mengalami perceraian, disarankan untuk tetap menjaga hubungan yang harmonis serta menjalin komunikasi yang baik

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

dengan anak. Hal ini penting agar anak tetap mampu mengembangkan dan menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif, meskipun berada dalam situasi keluarga yang telah bercerai.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA