

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, baik dari hasil wawancara maupun observasi dapat di peroleh kesimpulan bahwa masing-masing Subjek memiliki kemampuan regulasi emosi yang berbeda, berdasarkan temuan data, kedua subjek telah memenuhi enam dari tujuh kecakapan yang telah disebutkan yaitu Kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif, Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, Memiliki sikap hati-hati, Memiliki keluwesan dalam menghadapi perubahan dan tantangan, Memiliki toleransi yang tinggi terhadap frustrasi, Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya dan Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif. Berdasarkan data, subjek pertama dalam menunjukkan kemampuan regulasi emosinya, dengan cara lebih memilih menjauh atau cuek ketika mendengarkan sindiran dari lingkungannya, agar tidak sampai terjadi emosi yang negatif seperti marah. Subjek pertama lebih memilih untuk melampiaskan emosinya dengan cara menulis puisi atau cerpen yang sudah menjadi hobinya. Sedangkan subjek kedua menunjukkannya dengan cara tetap menanggapi dengan sabar omongan negatif dari orang lain. untuk melampiaskan emosinya, subyek lebih memilih melampiaskannya dengan berolah raga, nge gim, angkat beban dll, serta tetap berpikiran positif dan menyerahkan semuanya kepada

Allah karena menurut keyakinan subjek segala sesuatu nantinya akan dipertanggung jawabkan dihadapanNYA.

Namun berdasarkan hasil penelitian, kemampuan dari masing-masing subjek dalam meregulasi emosinya masih terbilang masih rendah. Dibuktikan dengan subjek pertama yang tidak mempunyai kecakapan dalam toleransi yang tinggi terhadap frustrasi. Subjek pertama lebih memilih untuk menghindar dan meninggalkan anaknya ketika subjek merasa kesal dan emosi melihat wajah anaknya yang begitu mirip dengan mantan pasangannya.

Sedangkan kecakapan yang tidak ditemukan pada subjek kedua dari hasil penelitian lapangan adalah pada kecakapan keempat, yaitu: Memiliki keluwesan dalam menghadapi perubahan dan tantangan. Subjek 2 masih terlalu kaku dalam menghadapi perubahan dan tantangan dalam hidupnya. Subjek masih seringkali bingung ketika menghadapi persoalan-persoalan yang selama ini sudah terbiasa dipecahkan bersama istrinya. Subyek juga masih terlihat marah setiap kali mengingat pernikahannya dengan mantan pasangan.

1.2. Saran

Setelah melihat dan membaca analisis hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan saran:

1. Kepada subjek

Diharapkan bagi individu pasca perceraian, agar mempunyai pemahaman dan meningkatkan kemampuan regulasi emosinya, agar dapat mengontrol emosi yang dirasakanya, sehingga tetap mampu memotivasi diri menghadapi

perubahan dan tantangan yang dihadapi dalam kehidupannya selanjutnya. Terutama permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan emosi, dapat di selesaikan dengan baik

2. Kepada keluarga

Bagi keluarga individu pasca perceraian, hendaknya:

- a. Tetap memberikan dukungan dan motivasi agar pasangan yang bercerai tetap mampu menjalankan fungsinya sebagai orang tua yang baik bagi anaknya.
- b. Menjaga kualitas hubungan antara orang tua dan anak karena hubungan yang terjalin akan memiliki kontribusi yang sangat besar terhadap perkembangan anak.
- c. Meningkatkan interaksi dengan keluarga dan lingkungan sekitar, agar suami istri yang telah bercerai tetap memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya. Sehingga dapat mengurangi gejala emosi negatif yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkannya, seperti respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang menginginkan penelitian ini diperlukan sebagai sumber referensi, penggalian informasi seputar regulasi emosi juga dapat dilakukan dengan mencoba metode lain dan mencari fenomena lain seperti pola asuh, pengalaman traumatik, atau menambahkan beberapa variabel agar dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas. Namun tetap mempertimbangkan kondisi subjek dengan segala keterbatasannya, sehingga

dapat menghasilkan data yang akurat, terpercaya, dan bermanfaat bagi semua pihak. Dan semoga penelitian yang telah dilakukan ini dapat membantu dalam perkembangan ilmu psikologi terutama mengenai psikologi emosi.