

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa secara keseluruhan gambaran regulasi emosi remaja dari keluarga bercerai di SMPN 97 Jakarta memiliki tingkat kategori sedang dengan ciri-ciri mereka telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi dengan efektif, mereka sudah dapat berpikir secara matang terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu, memiliki toleransi terhadap frustrasi atau tidak mudah putus asa terhadap suatu masalah, sudah dapat memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungannya sekalipun berada pada kondisi keluarga yang mengalami perceraian.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor regulasi emosi secara keseluruhan pada remaja dari keluarga bercerai di SMPN 97 Jakarta pada kategori sedang cenderung tinggi. Remaja dengan latar belakang keluarga bercerai telah mampu dalam meregulasi emosi mereka walaupun belum dapat dikatakan sangat baik. Kemampuan regulasi emosi dapat mengimbangi keberlangsungan kegiatan mereka sehari-hari, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri lebih baik dan dapat diterima dengan baik oleh teman-teman maupun orang-orang disekitar.

Peran orangtua, saudara serta guru di sekolah pun dapat memberikan bimbingan serta pengawasan lebih *intens* lagi terhadap remaja yang masih dalam fase tidak stabil khususnya pada kemampuan meregulasi emosi. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, sehingga guru BK di sekolah dapat membuat program bimbingan dan konseling baik bidang pribadi maupun sosial sesuai dengan kondisi dan kebutuhan remaja dari keluarga bercerai.

C. Saran

Beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Orangtua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orangtua agar tetap memberikan bimbingan, pengawasan yang cukup serta iklim keluarga yang tetap harmonis sekalipun telah terjadi perceraian dan menjadi orangtua tunggal. Hal tersebut bertujuan agar remaja tetap mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari keluarga dan tidak merasa diabaikan akibat dari perpisahan dengan orangtua. Selain itu orangtua juga diharapkan dapat menyalurkan siswa pada kegiatan-kegiatan yang positif yang

membantu perkembangan mereka dalam bersosialisasi sehingga melatih kecakapan regulasi mereka.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menjadi refleksi bagi Guru BK di SMPN 97 Jakarta agar lebih memberikan bimbingan kepada remaja dari keluarga bercerai baik melalui layanan klasikal, layanan responsif maupun dukungan sistem berupa kerjasama dengan orangtua. Terutama pada anak yang masih memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah agar lebih intensif dalam membantu mengembangkan kecakapan regulasi emosi pada mereka. Terdapat beberapa cara yang dapat guru BK lakukan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi remaja diantaranya dengan melakukan konseling kelompok agar anak mendapatkan wadah untuk mengutarakan apa yang sedang dirasakan dan mendapatkan masukan dari guru BK dan anggota kelompok lainnya. Selain itu guru BK juga dapat menyalurkan siswa ke berbagai kegiatan intra dan ekstra sekolah.

3. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk dilakukan penelitian selanjutnya pada jenjang studi lain, seperti tingkat anak pada tingkat SD/MI dan SMK/SMK//MA. Selain itu juga perlu dikaji kemampuan regulasi emosi berdasarkan beberapa faktor

yang mempengaruhi lainnya. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi mahasiswa untuk memberikan intervensi berupa layanan responsif kepada remaja yang memiliki regulasi emosi rendah.

