

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Bab V menampilkan simpulan dari penelitian profil regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsi dan saran bagi guru bimbingan konseling dan peneliti selanjutnya.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terhadap profil regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsi di SMA Pasundan 8 Bandung dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 114 dari berbagai latar belakang kondisi keluarga disfungsi, seperti keluarga bercerai, kedua orang tua meninggal, Ayah/Ibu meninggal, dan kedua orang tua utuh (tidak tinggal bersama kedua orang tua) menunjukkan kemampuan regulasi emosi didominasi pada kategori terkendali dan tidak terkendali. Remaja dari keluarga disfungsi sudah cukup mampu menggunakan strategi regulasi emosi, tetapi masih belum digunakan secara optimal dan adaptif.

Dari kelima aspek strategi regulasi emosi, remaja dari keluarga disfungsi kecenderungan aktif menggunakan aspek perubahan kognitif, hal ini menunjukkan remaja mampu mengubah cara berpikir tentang suatu situasi untuk mengubah dampak emosionalnya menjadi positif. Pada aspek modifikasi situasi remaja dari keluarga disfungsi menunjukkan kecenderungan pasif. Artinya remaja memiliki kesulitan dalam mengubah langsung situasi yang terkendali dihadapi dengan tidak mencari dukungan, tetap berada di lingkungan yang membuat tekanan emosional, dan mengabaikan situasi konflik.

Keberfungsian keluarga dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam meregulasi emosi dan remaja dari keluarga disfungsi tampaknya lebih banyak mengandalkan perubahan cara berpikir atau interpretasi terhadap suatu peristiwa emosional, dibandingkan dengan kemampuan untuk mengubah atau menyesuaikan situasi secara langsung. Berarti meskipun remaja berada dalam lingkungan keluarga yang tidak fungsional, sebagian remaja tetap mampu meregulasi emosi dengan cara berpikir yang positif, seperti mencoba melihat situasi dari sudut pandang yang lebih baik agar bisa menyesuaikan diri dengan lebih baik.

Rumusan rencana program bimbingan pribadi-sosial dirumuskan berdasarkan hasil penelitian mengenai profil regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsional. Program bimbingan pribadi-sosial dirancang untuk mengoptimalkan kemampuan regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsional dan remaja mampu menghadapi berbagai tantangan emosional di masa depan meskipun berada dalam kondisi keluarga yang tidak ideal.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang diberikan mengenai profil regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsional sebagai berikut.

### 5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan konseling dapat menerapkan program bimbingan dan konseling yang telah dirancang untuk mengoptimalkan kemampuan regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsional. Selain itu, guru BK juga diharapkan memberikan perhatian terhadap peserta didik yang berasal dari keluarga disfungsional, dengan cara melakukan asesmen berkala untuk memantau kondisi emosional mereka, menciptakan hubungan yang suportif, serta menyediakan ruang konseling yang aman dan terbuka. Pendekatan konseling yang digunakan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu dan didukung dengan teknik konseling yang tepat seperti konseling berbasis emosi, konseling kognitif-perilaku, maupun pendekatan konseling multikultural.

### 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan instrumen yang mengukur keberfungsian keluarga secara langsung agar data mengenai fungsi keluarga lebih akurat. Perluasan penelitian juga penting dilakukan dengan melibatkan lebih banyak dan beragam kondisi remaja dari keluarga disfungsional. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji hubungan antara regulasi emosi remaja dari keluarga disfungsional dengan variabel lain, seperti jenis kelamin dan tingkat usia, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.