

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil dan pembahasan penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya serta rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, kedua subjek memiliki strategi dalam meregulasi emosi yang beragam. Kedua subjek menggunakan proses regulasi emosi, strategi kognitif regulasi emosi serta *emotion focused coping* sebagai upaya untuk meregulasi emosinya dalam menghadapi situasi yang menimbulkan perasaan negatif. Selain itu, ditemukan juga beberapa aspek yang mempengaruhi subjek untuk bertahan dan menerima situasi saat ini, dimana aspek tersebut berasal dari dalam dan luar diri subjek.

1. Subjek I (RNK)

RNK menggunakan bentuk dari proses regulasi emosi dalam menghadapi kondisi keluarga yang terpisah, antara lain *situation selection*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *social sharing*; bentuk strategi kognitif regulasi emosi antara lain *blaming others*, *putting into perspective*, *positive reappraisal & acceptance*; serta bentuk *emotion focused coping* yakni *seeking social support* yang didukung juga oleh *social sharing*. Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi subjek untuk bertahan dan menerima situasi saat ini, antara lain *motivation & social support*. Peneliti menemukan bahwa RNK cenderung melakukan tindakan yang tidak terkontrol karena terpengaruh oleh emosi negatif yang dialaminya, sehingga RNK kurang memperhatikan adanya kemampuan untuk bersikap baik karena tidak terpengaruh dengan emosi (*engaging in goal directed behavior*)

2. Subjek II (TIA)

TIA menggunakan bentuk dari proses regulasi emosi dalam menghadapi peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan sehari-harinya sebagai dampak dari keputusan untuk menikah, antara lain *situation selection*, *cognitive change*, dan

social sharing; bentuk strategi kognitif regulasi emosi yakni *ruminaton*, *refocus on planning*, serta *positive reappraisal*; serta bentuk *emotion focused coping* yakni *self control*. Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi subjek untuk bertahan dan menerima situasi saat ini, antara lain *motivation*, *social support*, dan *self efficacy*. Ketiga aspek tersebut menggambarkan bahwa TIA mampu untuk menerima situasi menimbulkan perasaan negatif pada dirinya (*acceptance of emotional responses*)

B. Saran

1. Bagi Pembaca

- a. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mahasiswa yang telah memiliki rencana untuk menikah saat masa studi dapat mempertimbangkan konsekuensi dari keputusan untuk menikah, sehingga dapat lebih siap untuk menjalani kehidupan berumah tangga.
- b. Masyarakat menjadi lebih *aware* perihal tindakan regulasi emosi yang dilakukan, karena hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental diri dan juga aspek sosial.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan membaca berbagai referensi guna dapat menyusun penelitian secara lebih tepat dan efisien
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalami dan memaknai *grand theory* yang akan digunakan
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan memperbanyak jumlah subjek penelitian guna mendapatkan data yang valid dan beragam
- d. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih dalam mengenai regulasi emosi pada mahasiswi menikah sehingga memperoleh gambaran lebih luas dan lebih kaya
- e. Peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan proses pengumpulan data dan analisis yang lebih mendalam yang dilakukan secara berulang-ulang

sehingga dapat memahami secara menyeluruh mengenai pemahaman fenomenologis subjek