

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan mengenai regulasi emosi pada remaja pasca gagal tes pantukhir pusat Bintara TNI-AL di Karesidenan Kediri, antara lain sebagai berikut:

1. Ada persamaan pada ketiga subjek pada proses regulasi emosi. Dalam proses *situation modification* (mengubah situasi), ketiga subjek merasa senang dan lebih baik dari keadaan sebelumnya karena mereka mendapat motivasi dari berbagai pihak keluarga dan lingkungan sekitarnya. Pada proses *cognitive change* (mengubah cara berfikir), ketiga subjek berusaha menerima keadaan yang mereka alami dengan ikhlas. Kemudian Pada proses *response modulation* (latihan mengontrol emosi) untuk mencari ketenangan dalam diri, masing-masing ketiga subjek memahami bagaimana karakter mereka dalam menghadapi masalah. Kemudian mereka mencoba untuk mengikhlaskan sesuatu yang memang bukan ditakdirkan untuk mereka dan mereka juga mendekati diri kepada Tuhan agar menjadi lebih tenang. Perbedaan terjadi pada proses *situation selection* (pemilihan situasi), yaitu kedua subjek memberitahu anggota keluarga pasca gagal pada Seleksi Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL dan setelah itu akhirnya mereka pulang ke rumah, sedangkan subjek S1 mengatakan bahwa masih bersantai dulu sambil menangkan diri dengan keluarga. Kemudian proses *attentional deployment* (pengalihan perhatian), kedua subjek mengalihkan perhatiannya dengan cara memilih

kegiatan untuk meminimalisir situasi kurang menyenangkan saat itu dengan latihan fisik, yaitu olahraga volly. Subjek S2, selain latihan fisik juga memilih untuk jalan-jalan dengan anggota keluarga dan menghabiskan waktu dengan teman-teman. Sedangkan untuk subjek S3 memilih menambah mood untuk makan dan menonton film. Meskipun terjadi persamaan dan perbedaan dalam proses regulasi emosi, proses-proses tersebut merupakan upaya yang dilakukan ketiga subjek untuk menghadapi situasi yang dihadapinya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja pasca gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL terdiri dari hubungan anak dan orang tua, umur dan jenis kelamin, serta hubungan interpersonal. Pada faktor hubungan orang tua dan anak, keluarga merupakan faktor utama yang menunjang kesehatan emosional karena adanya kedekatan secara emosional sehingga dapat memberikan pengaruh yang penting dalam mental dan fisik. Kemudian faktor yang kedua, yaitu umur dan jenis kelamin ada perbedaan pendapat. Dalam hal ini, subjek merasa usia memang mempengaruhi dalam mengolah emosi, sedangkan untuk jenis kelamin merupakan faktor yang masih ragu untuk diungkapkan untuk mendukung regulasi emosi karena pada subjek S1 sebagai laki-laki ia merasa tanggung jawabnya lebih besar dibandingkan perempuan. Sedangkan pada hubungan interpersonal yang berkaitan dengan teman dekat, pasangan atau lingkungan sekitar, subjek merasa pengaruh itu memberikan sedikit pengaruh pada regulasi emosi karena lingkungan terdekat merupakan tempat ternyaman untuk bertukar pikiran. Jadi, faktor yang sangat mempengaruhi subjek terhadap regulasi emosinya yaitu hubungan anak dan orang tua karena keluarga mempunyai

kedekatan emosional dalam memberikan dukungan secara mental dan fisik dan keseharian subjek, juga lebih banyak dengan anggota keluarga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai regulasi emosi pada remaja pasca gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL di Karesidenan Kediri, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Remaja yang Gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL

Bagi subjek yang mengalami gagal pada seleksi *recruitment* Bintara TNI-AL diharapkan mampu berdamai dengan situasi yang terjadi. Mengikhlaskan sesuatu hal yang memang bukan milik kita adalah suatu bentuk pelajaran hidup yang sangat berharga, karena yang menjadi baik menurut kita belum tentu baik menurut Allah SWT dan semakin kita ikhlas pasti Allah SWT akan membukakan jalan lain untuk kita. Orang tua merupakan orang terdekat pertama yang mengetahui keluh kesah kita dan orang yang selalu memberi support di setiap keadaan apapun. Dengan terbuka dengan orang tua akan menjadikan diri kita lebih baik untuk mengurangi dampak emosi negatif yang terjadi.

2. Bagi Angkatan Laut

Bagi Angkatan Laut diharapkan tetap memberikan dukungan supaya dapat menolong teman-teman untuk tetap bersemangat dalam menjalani kehidupan selanjutnya pada subjek yang gagal saat proses *recruitment*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan tinjauan teoritis dari ahli lain yang belum terdapat dalam penelitian ini. Peneliti yang mempunyai topik yang sama diharapkan dapat lebih menganalisis proses regulasi emosi dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi sehingga mendapatkan indikator mana yang lebih baik untuk diterapkan pada remaja pasca gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL di Eks-Karesidenan Kediri.