

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan di lapangan dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja generasi Z yang ada di desa Jatirejo Kabupaten Nganjuk memiliki regulasi emosi yang baik berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi sebagai berikut:

##### 1. Gambaran Regulasi Emosi

*Aspek Acceptance of emotional responses*, kelima subjek memiliki aspek *accepted* (penerimaan) yang terlihat informan mampu mengatasi masalah dalam hubungan keluarganya, serta mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi yang berlebihan dan dapat menenangkan diri apabila merasakan emosi yang berlebihan. Dari keempat aspek terlihat aspek *acceptance of emotional responses* paling dominan dimiliki subjek. Sedangkan 3 aspek hanya dimiliki beberapa subjek, aspek *Strategies to emotion*, dimiliki oleh 3 subjek DS, NHN, dan DL, Aspek *Engaging in goals directed behavior* dimiliki subjek AKN, DS, NHN, dan AAF, dan aspek *control emotional responses* dimiliki subjek AKN, DS, dan NHN.

##### 2. Strategi Regulasi Emosi

Adapun strategi melakukan regulasi emosi pada remaja usia madya di Desa Jatirejo Kabupaten Nganjuk dengan orangtua otoriter yaitu strategi regulasi yang terjadi pada awal tindakan maupun pada akhir tindakan yang berguna untuk menurunkan maupun menghambat keluaran tanda-tanda emosi. Strategi regulasi emosi yang digunakan yaitu berupa bercerita dan menghindari permasalahan yang sedang dihadapi,

mengarahkan pikiran kearah lebih positif, mengikuti batasan dari orangtua, mengurung diri dan melakukan aktifitas di dalam kamar, serta melamun dan merenung

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor regulasi emosi para remaja yakni faktor dukungan sosial khususnya keluarga, pola asuh, religiusitas, dan kognitif menjadi kunci regulasi emosi remaja meskipun masih terus berproses untuk dapat menjadi pribadi yang memiliki kesabaran yang tinggi.

## **B. Saran**

Saran ditujukan pada peneliti selanjutnya agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik lagi. Saran peneliti berupa:

### 1. Bagi Orang Tua

Orang tua harus tepat memilih dan menerapkan pola asuh terhadap anaknya, agar anak dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tahap perkembangannya. Gaya pengasuhan orang tua terhadap anaknya akan mempengaruhi pada perkembangan emosional anak. Gaya pengasuhan orang tua yang baik akan membawa pengaruh positif, akan tetapi sebaliknya apabila gaya pengasuhan orang tua tidak baik maka dampaknya akan negatif.

### 2. Bagi Remaja

Remaja di harapkan mampu untuk mengelola emosi ketika dihadapkan oleh suatu permasalahan terutama dalam menghadapi keluarga yang memiliki pola asuh tidak sesuai dengan keinginan. Para remaja di harapkan mampu menyadari bahwasannya perilaku emosional tinggi

mereka berpotensi menimbulkan dampak yang tidak baik untuk dirinya sendiri.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap peneliti selanjutnya lebih baik dari penelitian penulis. Penulis juga berharap peneliti selanjutnya mampu menambah jumlah narasumber. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu memberikan gambaran terhadap orang tua mengenai pentingnya pola asuh dan akibatnya.