

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian tentang hubungan antara kualitas *attachment* dengan regulasi emosi pada remaja di SMA Yayasan Pandaan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kualitas kelekatan remaja terhadap ibu pada siswa di SMA Yayasan Pandaan tahun ajaran 2013-2014 mayoritas berada dalam kategori tinggi dengan prosentase 57,6% (53 orang). Pada tingkat kualitas kelekatan remaja terhadap ayah mayoritas berada dalam kategori tinggi dengan prosentase 50,0% (46 orang). Sedangkan tingkat kualitas kelekatan remaja terhadap teman sebaya mayoritas berada dalam kategori sedang dengan prosentase 54,3% (50 orang). Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA Yayasan Pandaan rata-rata mempunyai kecenderungan kualitas *attachment* (kelekatan) terhadap ayah dan ibu dalam kategori baik. Maka, kualitas kelekatan remaja terhadap ayah dan ibu merupakan hal penting yang menjadi dasar rasa aman bagi kehidupan remaja serta dapat meningkatkan regulasi emosi secara tepat pada permasalahan yang dihadapi. Pada kualitas *attachment* (kelekatan) terhadap teman sebaya dalam kategori cukup. Maka, masih tergolong penting bagi remaja untuk membangun hubungan akrab dengan teman sebayanya.

2. Tingkat regulasi emosi pada remaja SMA Yayasan Pandaan mayoritas mempunyai kemampuan regulasi emosi dalam tingkatan tinggi dengan prosentase 54,3% yaitu sebanyak 50 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan regulasi emosi pada remaja SMA Yayasan Pandaan adalah baik. Akan tetapi masih terdapat 44,6% (41 orang) dan 1,1% (1 orang) yaitu dalam kategori sedang dan rendah. Kemampuan remaja dalam regulasi emosi sangat dipengaruhi oleh seberapa baik kualitas kelekatan remaja dibangun dengan figur lekat. Dengan demikian siswa SMA Yayasan Pandaan masih perlu diberi pembelajaran dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi untuk menghadapi situasi yang menekan diri dalam kehidupan sehari-hari serta dapat menekan perilaku kenakalan.
3. Kualitas *attachment* remaja terhadap ayah mempunyai hubungan yang sangat signifikan terhadap regulasi emosi siswa SMA Yayasan Pandaan. Sedangkan, kualitas *attachment* remaja terhadap ibu dan teman sebaya mempunyai hubungan yang tidak signifikan terhadap regulasi emosi siswa SMA Yayasan Pandaan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor internal dan eksternal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka terdapat beberapa hal yang dapat direkomendasikan pada berbagai pihak:

1. Bagi siswa SMA Yayasan Pandaan

Siswa SMA Yayasan Pandaan diharapkan mampu untuk mengasah regulasi emosi yang dimiliki. Karena melihat hasil dari penelitian ini, terkait kualitas kelekatan remaja terhadap ibu dan kualitas kelekatan remaja terhadap teman sebaya mempunyai pengaruh dalam menurunkan regulasi emosi. Regulasi emosi dapat ditingkatkan dengan cara lebih meningkatkan hubungan yang harmonis seperti remaja dengan ayah dalam hal komunikasi, kepercayaan serta dukungan sosial. Sehingga dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam membantu individu menghadapi permasalahan kehidupan sehari-hari. Terutama ketika individu dihadapkan dengan kemungkinan melakukan kenakalan. Dengan cara mengambil sisi positif dari setiap permasalahan yang ada. Tidak terlalu mengekspresikan emosi positif/negatif secara berlebihan pada lingkungan sekitar apalagi sampai pada lepas kontrol sehingga melanggar aturan.

2. Bagi orang tua

Bagi orang tua diharapkan bisa lebih meningkatkan kualitas *attachment* kepada para remaja khususnya. Membangun komunikasi yang harmonis. Membangun kepercayaan dengan memahami dan menerima kondisi remaja, serta memberikan kepercayaan pada remaja dalam meregulasi emosi. Sebab masa remaja merupakan masa transisi, dimana mereka masih perlu banyak bimbingan dan arahan dari orang

tua mereka khususnya. Dalam hal meregulasi emosi, orang tua bisa memberi dukungan dan memberi tauladan bagaimana cara meregulasi emosi terutama dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi sekolah

Sekolah merupakan bagian dari lingkungan yang mempengaruhi kehidupan remaja. Sehingga pihak sekolah dapat berperan aktif dalam mengembangkan potensi remaja khususnya dalam regulasi emosi. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan identifikasi regulasi emosi pada remaja dalam menghadapi persoalan remaja, kemudian memberikan strategi pengembangan regulasi emosi yang tepat bagi remaja sehingga dapat menekan perilaku kenakalan di sekolah.

4. Bagi praktisi di bidang psikologi

Para praktisi psikologi ketika menghadapi kasus-kasus remaja yang berkaitan dengan masalah emosi, diharapkan untuk lebih memperhatikan seberapa kemampuan remaja dalam mengenal emosi yang dialaminya dan kemampuan regulasi emosi serta lebih memperhatikan lingkungan pergaulan remaja dan kualitas *attachment* remaja.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, apabila menggunakan alat ukur adaptasi sebaiknya dalam menterjemahkan harus dilakukan dengan berhati-hati serta diharapkan dapat melibatkan banyak panel ahli dalam penyusunan alat ukur serta

melakukan uji coba alat ukur tersebut. Hal ini dilakukan supaya responden dapat memahami alat ukur tersebut dan dapat menjawab sesuai dengan isi hati. Selain itu dapat menghindari aitem-aitem gugur dan *social desirability*. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel yang dapat mempengaruhi regulasi emosi misalkan konsep diri/kontrol diri, serta menambah jumlah populasi atau sampel supaya hasil penelitian lebih spesifik mengetahui seberapa tingkat regulasi emosi yang kemudian dapat digeneralisasikan dalam lingkup besar. Sedangkan pada penelitian ini populasi dan sampel terbatas hanya melihat kecenderungan umum dari sampel saja. Disarankan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian eksperimental terkait regulasi emosi, karena regulasi emosi dapat meningkat ketika individu mengetahui bagaimana proses dalam meregulasi emosinya.