

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibuat terkait dengan kondisi regulasi emosi pada remaja yang mengalami *fatherless* di Pondok Pesantren Ar-Risalah, dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi remaja yang menjadi subjek tidak semua dari mereka mampu dalam meregulasikan emosi yang timbul, 4 dari 5 remaja yang menjadi subjek masih kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang timbul dalam diri mereka.

Walaupun begitu terdapat salah satu subjek yang mampu untuk mengekspresikan emosinya meskipun hanya dengan keluarganya saja, namun untuk kondisi emosinya justru dapat dikatakan kurang stabil atau sering lepas kendali ketika sedang dikuasai dengan adanya emosi negatif. Oleh karena itu penting adanya rasa peka dan perhatian dari lingkungan baik dari lingkungan keluarga maupun masyarakat bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan serta perkembangan, sebab beberapa dari subjek apabila dibujuk untuk bercerita mengenai apa yang sedang dialami maka subjek tersebut akan mau untuk bercerita. Meskipun tidak semua subjek mau bercerita meskipun sudah dibujuk.

Baik subjek yang mengalami *fatherless* maupun tidak mengalami *fatherless* memiliki kesamaan yakni kesulitan dalam mengekspresikan emosi yang timbul, meskipun tidak semua dari subjek terpegaruh dengan emosi yang timbul tersebut namun tetap ada dua dari lima subjek yang pernah sampai lepas kendali ketika dikuasai oleh adanya emosi negatif.

## B. Saran

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan serta perkembangan sangat dianjurkan untuk belajar terkait meregulasikan emosinya, hal tersebut penting dilakukan sebab kemampuan regulasi emosi juga merupakan hal yang penting untuk dimiliki oleh setiap individu. Oleh karena itu kemampuan regulasi emosi pada remaja memang sangat dibutuhkan untuk menghindari tindakan yang gegabah dalam menangani emosi yang timbul, sehingga tidak menimbulkan kerugian.

### 2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua, diharapkan dalam menghadapi remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah sebagai orang tua harus memberikan arahan serta dukungan secara positif. Orang Tua juga harus mengerti serta memahami kondisi dari remaja itu sendiri, sehingga orang tua diharapkan untuk lebih peka dengan kondisi yang dirasakan serta dialami oleh remaja itu sendiri.

### 3. Bagi Pondok Pesantren

Bagi Pondok Pesantren, diharapkan melakukan pendekatan dengan remaja atau santri ketika berada di Pondok Pesantren. Hal tersebut penting dilakukan sebab pengurus merupakan orang tua bagi santri, kemudian dengan begitu diharapkan para santri akan lebih leluasa dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan. Selain itu juga santri akan lebih terbuka terkait apa yang sedang dialami.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian terhadap subjek yang tidak memiliki ayah tetapi dengan kondisi yang berbeda. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan metode penelitian yang berbeda,

menambahkan referensi terbaru, dan menambah subjek baru agar hasil penelitian lebih akurat.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA