

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan lima strategi koping pada remaja yang mengalami *fatherless* di SMK Al-Muhtadin Kota Bekasi, dapat disimpulkan bahwa :

1. Gambaran regulasi emosi pada remaja yang mengalami *fatherless* menunjukkan bahwa remaja secara umum telah memiliki kemampuan dalam mengelola dan mengendalikan emosi, meskipun belum sepenuhnya optimal ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.
2. Gambaran strategi koping menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *fatherless* menggunakan berbagai bentuk strategi koping, yaitu *problem focused coping*, *emotion focused coping*, *dysfunctional coping*, positif religius koping dan negatif religius koping. Secara umum, responden lebih banyak menggunakan strategi koping yang bersifat adaptif, terutama *problem focused coping*, *emotion focused coping*, dan positif religius koping, meskipun ditemukan penggunaan *dysfunctional coping* dan Negatif Religius Koping pada sebagian responden.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problem-focused coping*, *Emotion Focused Coping*, *dysfunctional coping*, dan Positif Religius Koping. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi kecenderungan mereka menggunakan keempat bentuk strategi koping tersebut. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan negatif religius koping. Dengan demikian, regulasi emosi berperan dalam pemilihan sebagian besar strategi koping pada remaja yang mengalami *fatherless*, meskipun kekuatan hubungan yang diperoleh tergolong rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa strategi koping tidak hanya dipengaruhi oleh regulasi emosi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini,

seperti dukungan sosial, karakteristik kepribadian, pengalaman hidup, maupun kondisi lingkungan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi remaja yang mengalami *fatherless*

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan mengenali, memahami, serta mengelola emosi yang muncul ketika menghadapi permasalahan. Selain itu, remaja diharapkan dapat memilih strategi koping yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial, melakukan perencanaan penyelesaian masalah, serta menggunakan pemaknaan positif ketika menghadapi tekanan.

2. Bagi Sekolah dan Guru BK

Sekolah diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap kondisi psikologis remaja yang mengalami *fatherless* melalui layanan bimbingan dan konseling yang mendukung perkembangan emosional siswa. Program seperti pelatihan regulasi emosi, pengelolaan stres, serta penguatan dukungan sosial dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu siswa menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi strategi koping pada remaja *fatherless*, seperti dukungan sosial, pola asuh keluarga, self-esteem, maupun faktor psikologis lainnya. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif agar pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi kondisi *fatherless* dapat dipahami secara lebih mendalam.