

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

- a. Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara kelekatan orang tua dan regulasi emosi serta terdapat pengaruh kelekatan orang tua terhadap regulasi emosi pada remaja.
- b. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) pada penelitian ini diterima dengan kata lain kelekatan orang tua dapat dijadikan sebagai prediktor regulasi emosi pada remaja akhir di Jakarta.
- c. Kelekatan orang tua memberikan sumbangan efektif terhadap munculnya regulasi emosi sebesar 18,6%.
- d. Strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memberikan kontribusi lebih besar dari pada *expressive suppression* dan Dimensi kelekatan orang tua *trust* memberikan kontribusi lebih besar terhadap munculnya regulasi emosi.

#### 5.2 Saran

##### Saran Praktis

- a. Bagi para remaja akhir, mereka sudah mempunyai regulasi emosi dalam kategori tinggi, perlu dipertahankan dengan cara mengenali setiap emosi yang sedang dirasakan, menerima dan mengakui emosi tersebut, serta mempertahankan penggunaan *cognitive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosi.

- b. Bagi orang tua, kelekatan dengan anak remajanya masuk ke dalam kategori baik, perlu dipertahankan kepercayaan anak kepada orang tua dengan cara tetap memberikan perhatian, menghargai kejujuran anak, menunjukkan cinta dan kasih sayang kepada anak. Kemudian, dimensi komunikasi bisa ditingkatkan dengan cara membangun percakapan yang lancar agar orang tua dan anak mendapat timbal balik positif.

### **Saran Teoritis**

Bagi peneliti selanjutnya akan lebih baik menambahkan temperamen, kepribadian dan pengasuhan (*caregiving*) sebagai variabel mediator (variabel perantara). Peneliti juga dapat meneliti variabel lain selain kelekatan orang tua seperti kepribadian dan pengasuhan (*caregiving*).

