

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang orang tuanya bercerai tidak selalu menjadi remaja yang nakal atau bisa dibidang remaja bebas, karena sebagian remaja yang orang tuanya bercerai juga mampu meregulasi emosinya dengan cara-cara yang mereka tanamkan pada diri mereka, dan jika remaja tersebut mampu meregulasi emosi mereka maka remaja tersebut akan mampu mengendalikan diri mereka dari hal-hal yang bebau negatif, seperti halnya dalam penelitian ini, remaja yang mampu meregulasi emosi mereka dengan baik maka akan tertanamkan hal yang baik, bahkan mereka mampu berprestasi walau latar belakang mereka dari keluarga yang bercerai.

1. Regulasi emosi yang dilakukan remaja terhadap perceraian orang tuanya adalah dengan cara mengalihkan pikiran dari perceraian dengan melakukan aktivitas yang membuat mereka sibuk dan sejenak melupakan kesedihan yang terjadi kepada dirinya atas perceraian orang tunya. Misalnya seperti IM yang sering berkumpul dengan teman – teman remaja mesjid yang membuat IM sibuk dengan kegiatannya sehingga melupakan sejenak kesedihan yang menimpa dirinya. Dan SS sering belajar bersama sepupunya yang membuat subjek semakin semangat untuk membuat dirinya berubah menjadi murid

yang berprestasi dan bisa membanggakan orang tuanya, dan SS juga melupakan sejenak kesedihan yang terjadi pada dirinya dan keluarga.

Selain itu ada beberapa aspek dari regulasi emosi terhadap remaja yang orang tuanya bercerai yang dilakukan subjek, yaitu pemantauan, penilaian, perubahan. Pemantauan yang dilakukan subjek IM adalah subjek sering memantau ekspresi dari seseorang dari sini subjek bisa merasakan apa yang orang lain rasakan, dari sebuah ekspresi yang subjek pantau, dengan begitu subjek akan menyesuaikan dirinya dengan perasaan orang tersebut, seperti halnya eksperimen orang tua, saat orang tua mempunyai ekspresi yang subjek rasa itu adalah ekspresi sedih atas perceraian yang orang tuanya alami maka subjek pun tidak ingin memperlihatkan kesedihannya kepada orang tuanya agar orang tuanya tidak bertambah sedih. Lalu untuk penilaian, subjek menilai hal yang baik dan yang tidak baik, seperti melihat dari pergaulan dari teman-teman mereka, maka subjek akan mencoba menghindari atau meminimalisir berteman dengan orang yang pergaulannya bebas agar subjek tidak ikut-ikutan dengan pergaulan temannya tersebut. Untuk perubahan subjek berubah menjadi lebih baik sebelumnya karena subjek mulai bangkit dan mulai belajar agar nilai akademiknya bisa naik dan bisa berprestasi, sehingga hal itu bisa membuat ibunya yang hanya satu-satunya orang tua yang subjek punya.

Untuk subjek SS pemantauan yang subjek lakukan adalah memperhatikan sepuasnya subjek yang sering juara kelas dan juara dalam

lomba – lomba yang seperti subjek ikuti, hingga subjek termotivasi agar subjek juga bisa seperti seperti subjek. penilaian yang dilakukan subjek adalah melihat seperti subjek yang berprestasi dan subjek menilai itu adalah hal yang positif yang harus subjek ikuti agar bisa menyenangkan orang tua subjek yang telah mengalami perceraian, subjek berharap agar orang tua subjek bisa senang dan bangga dengan subjek. Lalu perubahan yang dilakukan subjek adalah subjek bisa bangkit dari keterpurukan dari perceraian orang tua, dan subjek termotivasi agar belajar lebih giat supaya subjek bisa berprestasi seperti seperti subjek agar bisa membuat orang tuanya bangga dengan subjek.

2. Untuk regulasi emosi sendiri peneliti menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi remaja mampu berprestasi walau mempunyai latar belakang orang tua bercerai, yaitu faktor pola asuh orang tua dan faktor lingkungan. Untuk faktor orang tua, mereka sama – sama tinggal dengan ibu mereka, dan ibu mereka termasuk ibu yang memperhatikan anak – anaknya, sehingga anak masih merasa ada dukungan dari orang tua walau pun mereka hanya memiliki satu orang tua yang menemani mereka. Sedangkan untuk faktor lingkungan mereka sama – sama memiliki lingkungan yang bisa dibilang positif, karena lingkungan mereka selalu memberi semangat terhadap subjek.

Untuk subjek IM sendiri memiliki organisasi yang berbau agamis yaitu remaja masjid, remaja masjid ini sendiri memiliki beberapa kegiatan yang membuat subjek memiliki aktivitas untuk mengalihkan

perhatiannya agar tidak terlalu teringat kepada peristiwa menyakitkan dalam hidupnya, yaitu perceraian orangtuanya, subjek juga sering melakoni hobinya bermain futsal, yang mana hal tersebut bisa membangkitkan semangat IM agar punya hiburan yang membuatnya senang. Sedangkan untuk subjek SS memiliki sepupu yang berprestasi yang membuat contoh bagi SS agar bisa seperti sepupunya dan bisa menyengakan orang tuanya, SS sangat ingin melihat orang tuanya bangga dengannya agar ibunya tidak terlalu tersiksa dengan perceraian yang telah terjadi kepada keluarga mereka. Dan subjek juga menyukai kpop serta drakor, sehingga jika subjek memiliki waktu luang maka subjek sering kali nonton drakor atau dance kpop bersama teman – temannya, sehingga SS memiliki hiburan untuk dia agar tidak terlalu memecah pikirannya agar tidak terlalu mengingat kejadian yang menyakitkan yaitu perceraian orang tuanya yang membuat subjek menjadi sangat sedih.

Selain itu subjek juga menerapkan kebersyukuran terhadap apa yang telah terjadi kepada mereka, sehingga mereka bisa melewati semuanya dengan tabah. Mereka merasa bersyukur atas apa yang telah terjadi didunia ini, mereka merasa bahwa ada yang lebih dibawah dari pada mereka, oleh karena itu subjek merasa bersyukur karena telah diberikan ujian yang mana bisa membuat subjek lebih kuat dari sebelumnya, mereka pun menjadi lebih optimis dalam menjalankan kehidupannya.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, Maka peneliti memberikan saran untuk pihak yang terkait diantaranya adalah untuk subjek penelitian serta peneliti selanjutnya, yang mana saran yang dimaksud adalah :

### **1. Untuk Subjek Peneliti**

karena masa remaja adalah masa yang selalu ingin tahu tentang segala hal, maka subjek disarankan agar tetap mampu meregulasi dirinya dengan mencoba hal-hal yang positif dan tidak terjerumus dengan pengaruh negatif, dengan cara berfikir walau orang tua bercerai bukan berarti anak-anak akan menjadi korban, namun anggaplah perceraian orang tua sebagai nilai plus untuk belajar mengontrol diri agar tidak terus menerus tenggelam dalam kesedihan dan hal-hal yang tidak di inginkan, bangkitlah agar semua orang tahu bahwa anak dari orang tua bercerai adalah anak yang kuat dan bisa mengontrol diri dari kesedihan yang di ciptakan orang tua.

### **2. Untuk Orang Tua Yang Bercerai**

Disarankan bagi orang tua yang sudah bercerai namun memiliki anak remaja dalam pernikahan mereka. Untuk usia remaja banyak sekali hal yang mereka ingin cari tahu, maka agar kiranya orangtua bisa tetap memantau anak agar melenceng kepaahal negatif, karena usia remaja rentan sekali terbawa dengan hal-hal yang berbau negatif, jika orang tunya tidak memberi perhatian atau melepas anak begitu saja maka anak

akan mudah terbawa dengan pergaulan yang tidak diinginkan. Dan untuk orang tua yang berpisah dari anaknya maka kiranya orang tua tersebut jangan sampai putus komunikasi, orang tua harus tetap mengusahakan komunikasi dengan anak, tujuannya agar anak tidak mempunyai perasaan dendam kepada orang tua yang telah berpisah darinya.

### 3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Karena penelitian ini hanya mendapatkan dua subjek dari kasus yang sama, sehingga masih kurang beragam tentang masalah yang subjek hadapi, maka untuk penelitian selanjutnya akan lebih baik jika peneliti mengambil lebih dari dua subjek agar masalah yang dihadapi subjek menjadi lebih beragam, serta bisa menjadi pembandingan untuk masalah yang subjek hadapi.