

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap ibu yang memiliki anak gangguan jiwa, sehingga dapat diuraikan dan disimpulkan bahwa.

1. Strategi regulasi emosi yang dilakukan pada ibu yang memiliki anak gangguan jiwa yaitu melakukan penilaian ulang situasi, penafsiran situasi dari negatif sehingga dapat pemikiran emosi yang positif. Seperti melakukan kegiatan yang dapat membuat dirinya merasa tenang dan lega sehingga dengan hal tersebut mampu merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.

2. Faktor lingkungan juga sangat berpengaruh terhadap kelangsungan strategi regulasi emosi, seperti memiliki saudara dan keluarga yang selalu mendukung, tetangga yang ramah dan selalu paham akan keadaan, kemudian faktor pola asuh dan faktor usia juga sangat berpengaruh terhadap terjadinya regulasi emosi tersebut.

B. Rekomendasi

1. Mahasiswa akhir ketika sedang menyusun skripsi, harus memiliki effort lebih dalam menyusun skripsi agar cepat terselesaikan dan

meninggalkan kegiatan-kegiatan negatif yang mungkin akan menghambatnya.

2. Diharapkan keluarga dan teman yang ada dilingkungan selalu memberikan support dan memberikan motivasi positif dengan tujuan untuk mengurangi emosi dan stres berlebih.

3. Bagi program studi Psikologi islam, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan yang dijadikan sebagai literature pada penelitian khususnya strategi regulasi emosi.

4. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data dan rujukan untuk penelitian dan dilakukan lebih lanjut berdasarkan informasi yang lebih lengkap dan luas