

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian ini, dapat diketahui bahwa kemampuan proses regulasi emosi pada responden tergambar bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan meregulasi emosinya menggunakan strategi *expressive suppression* sebanyak 65%. Hal ini menyatakan bahwa dewasa awal dengan orang tua bercerai enggan untuk berbagi emosi yang dirasakan, menghambat perkembangan hubungan yang dekat secara emosional dengan orang lain. Responden dengan kategori regulasi emosi *expressive suppression* membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya.

#### **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang dilakukan adalah:

1. Pada dewasa awal dengan orang tua bercerai

Diharapkan bagi responden dapat membangun relasi sosial yang saling mendukung, tetap berusaha berpikir positif atas permasalahan yang dihadapi, dapat mengungkapkan perasaan kepada teman-teman agar bisa mendapatkan lebih banyak dukungan sosial.

2. Pada orang tua yang bercerai

Orang tua sebaiknya memberikan kasih sayang dan perhatian sepenuhnya kepada anak-anak mereka, serta responsif dalam menyadari perubahan-perubahan yang terjadi pada anak agar anak tidak terjerumus dalam perilaku yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain.