

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pelatihan regulasi tidak berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda, meskipun terdapat penurunan skor subjek penelitian dari *pre-test* ke *post-test* setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hasil dari uji *Wilcoxon* ialah *Asymp Sig (1-tailed)* $(0,593) > (0,05)$, yang berarti pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif pasangan menikah muda.

Meskipun demikian, terdapat analisis kualitatif dalam penelitian ini yang menunjukkan beberapa perbedaan sikap dari subjek penelitian setelah mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi. Perbedaan sikap tersebut yaitu lebih bisa mengendalikan amarah diri, menjadi lebih sabar dalam menghadapi pasangannya, mencoba untuk lebih menghargai pasangannya, dan mulai untuk tidak melempar benda kepada pasangannya saat marah.

Selain itu juga sikap mencoba untuk tidak pergi meninggalkan pasangan saat marah, lebih teratur dalam mengelola amarah, dan merasa senang serta bahagia bisa mengikuti kelas pelatihan regulasi emosi sehingga subjek mulai mampu untuk mengendalikan perasaan yang kurang baik.

A. Saran

1) Bagi orangtua

Orang tua bisa dan harapannya mampu untuk memberikan edukasi mengenai pernikahan, bagaimana mempersiapkan mental sebelum menuju

jenjang pernikahan, dan juga mempersiapkan masalah finansial untuk menghadapi rumah tangga ke depannya agar tercipta keluarga yang kokoh, tangguh, dan juga memiliki kemampuan untuk bisa menghadapi berbagai masalah di masa depan.

2) Bagi pasangan nikah muda

Hendaknya pasangan yang telah menikah muda mencoba untuk mempelajari dan mencoba untuk mengenal lebih dalam pasangan satu sama lain, agar tercipta keluarga yang sakinah mawaddah warahmah.

Bagi calon pasangan yang akan menikah muda, hendaknya memperdalam ilmu terlebih dahulu, khususnya ilmu tentang pernikahan, ilmu komunikasi antara suami dan istri, dan mempersiapkan mental tanggung jawab dalam menghadapi tantangan dan permasalahan yang jauh lebih besar dan dahsyat di dalam kehidupan rumah tangga nantinya.

Keterbukaan dalam memulai hubungan rumah tangga menjadi hal mutlak bagi kedua pasangan agar tidak terjadi kesalahpahaman, saling benci dan dendam di kelak kemudian harinya.

3) Bagi peneliti

Pihak peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan seperti kemampuan intelektual, kemampuan finansial, dan semangat yang menjadi kelemahan peneliti dalam melakukan penelitian ini.

Selain itu sarana dan fasilitas dalam pelaksanaan kelas pelatihan regulasi emosi yang terbatas menjadi pelajaran bagi peneliti untuk penelitian selanjutnya dapat mempersiapkan dan menyiapkan sarana dan fasilitas yang lebih baik lagi demi kesuksesan penelitian.

Peneliti selanjutnya juga bisa mengembangkan penelitiannya dengan berbagai macam kriteria ataupun variabel lainnya yang harapannya bisa memberikan kontribusi yang baik bagi siapapun yang menggunakannya.