

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengatur emosi. Proses regulasi emosi adalah suatu proses berpikir yang dilakukan oleh individu saat sedang dihadapkan dengan keadaan secara emosional. Dengan melakukan penilai yang lebih baik atau memberi tekanan kondisi emosional dan pengekspresiannya yang berbeda dari keadaan sebenarnya. Dalam penelitian ini membahas tentang proses regulasi emosi dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf* di Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan dalam bab empat yang diperoleh dari hasil wawancara, dan dokumentasi, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

2.2.3 Pasangan pertama

Proses regulasi emosi yang dilakukan oleh pasangan pertama adalah *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive Change* dan *modulation of respons*. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada pasangan pertama adalah faktor jenis kelamin, religiusitas, tempramen, kepribadian, motivasi, kognitif dan dukungan sosial yang mempengaruhi regulasi emosi pada subjek.

2.2.4 Pasangan kedua

Proses regulasi emosi yang dilakukan oleh pasangan kedua adalah *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive Change* dan *modulation of respons*. Pada tahap ini proses regulasi emosi ibu yellow hanya sampai

pada tahap *cognitive Change*. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada pasangan kedua adalah faktor religiusitas, tempramen, motivasi, kognitif dan dukungan sosial. Adapun faktor lain yang membedakan ibu yellow yaitu faktor usia, kepribadian yang mempengaruhi regulasi emosi pada subjek.

Setiap pasangan suami istri baik itu yang melakukan pernikahan melalui proses *ta'aruf*, akan mengalami masa-masa sulit pada awal pernikahan. Karena pada dasarnya konflik adalah sesuatu yang umum yang akan selalu dialami setiap orang. Dengan melalui 5 tahapan regulasi emosi tersebut, kedua pasangan dapat memberikan respon yang lebih baik atau bisa menekan kondisi emosional dan pengekspresianya yang berbeda dari keadaan sebenarnya. Hal ini menunjukkan regulasi emosi pada kedua pasangan ini baik, karena saat menghadapi permasalahan dalam rumah tangga dapat menyelesaikannya dengan pengaturan emosi yang stabil tidak berlebihan. Dengan melalui tahapan proses regulasi emosi, subjek mendapatkan pengetahuan yang penting mengenai pemahaman atau penyesuaian karakter terhadap masing-masing pasangan. Penelitian ini juga membuktikan bahwa pasangan usia dewasa awal lebih mampu meregulasi emosi dibandingkan pasangan usia remaja khususnya dalam aspek *modulasi respon*.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa banyak faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Tujuan melakukan regulasi emosi adalah untuk mencapai keinginan tertentu, sehingga dapat membantu memahami rasa penerimaan diri terhadap masalah yang dihadapi. Sehingga regulasi emosi pasangan dengan proses *ta'aruf* tergantung bagaimana individu tersebut memiliki keterampilan dalam

mengelola emosinya yang baik maka akan bereaksi positif, berbeda apabila keterampilan regulasi emosinya buruk maka reaksi yang keluar pun berupa tindakan yang negatif dan agresif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

5.2.1 Saran Teoritis

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat menyempurnakan penelitian ini dengan variasi subjek lebih banyak serta cakupan penelitian yang lebih luas. Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memperluas ilmu dan memunculkan pemahaman yang lebih banyak di bidang psikologi klinis dan psikologi sosial.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti ingin menyampaikan saran, sebagai berikut:

5.2.2.1 Kepada Remaja Islam

Diharapkan untuk memilih menikah melalui proses *ta'aruf*, karena pernikahan yang melalui proses *ta'aruf* merupakan langkah yang tepat dalam membentuk rumah tangga yang sesuai dengan syariaah Islam, karena pernikahan melalui proses *ta'aruf* merupakan perintah Allah dan sunah Rasulullah. Selain itu,

ta'aruf mengantarkan dua orang untuk menjalani hubungan yang serius tanpa berlama-lama dan tidak pasti. Dalam *ta'aruf* juga biasanya ada yang menemani pasangan saat pertemuan dilangsungkan, sehingga terhindar dari perbuatan zina yang diharamkan oleh agama.

5.2.2.2 Kepada peneliti selanjutnya

Disarankan melakukan pelatihan regulasi emosi pra pernikahan dengan melakukan kerjasama bersama instansi Kementerian Agama, sehingga dapat memperluas subjek dan mempermudah penyampaian materi. Diharapkan dengan pelatihan tersebut akan membantu suami istri dalam menjalankan perannya untuk lebih sabar dan tenang dalam menghadapi permasalahan rumah tangga.