

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden, median usia responden adalah 16 tahun dengan rentang usia 14-18 tahun. Jumlah responden dalam setiap tingkat kelas hampir sama. Mayoritas responden tinggal dengan ayah kandung (95,5%). Pekerjaan ayah responden mayoritas pegawai swasta, wiraswasta, dan buruh.
2. Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas responden memiliki regulasi emosi dan keterlibatan ayah dalam pengasuhan pada kategori sedang.
3. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna dan korelasi positif yang lemah pada variabel keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan regulasi emosi pada remaja perempuan di SMA. Hubungan yang lemah menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan tidak dapat menjadi satu-satunya faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja perempuan. Semakin tinggi keterlibatan ayah dalam pengasuhan maka semakin tinggi kemampuan regulasi emosi pada remaja perempuan di SMA.

B. Saran

1. Bagi Orang Tua

Orang tua, khususnya ayah diharapkan meningkatkan keterlibatan dalam pengasuhan remaja dengan meningkatkan kehadiran dalam aktivitas sehari-hari anak, menyediakan waktu khusus untuk berkomunikasi, serta lebih responsif ketika remaja membutuhkan dukungan. Peningkatan interaksi langsung dan kemudahan dihubungi inilah yang paling penting untuk memperbaiki kualitas pengasuhan dan memenuhi kebutuhan emosional remaja.

2. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam tetap berfokus pada tujuan meskipun sedang mengalami emosi negatif, khususnya dalam konteks akademik. Remaja dianjurkan untuk lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan orang tua, terutama ayah, guna memperoleh dukungan

emosional yang membantu menjaga motivasi dan konsistensi perilaku. Selain itu, remaja disarankan melatih strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti perencanaan tugas, manajemen waktu, relaksasi, dan aktivitas fisik, agar emosi negatif tidak menghambat pencapaian tujuan sehari-hari.

3. Bagi Pelayanan Keperawatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan perawat jiwa, disarankan untuk memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya peran ayah dalam perkembangan emosional remaja. Pelayanan keperawatan juga dapat mengembangkan intervensi berbasis keluarga untuk mendukung regulasi emosi remaja secara komprehensif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan bermakna dengan kekuatan hubungan yang lemah, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi remaja, seperti lingkungan, pola asuh orang tua, pengalaman trauma, jenis kelamin, usia, perubahan fisik, dan perubahan pandangan sosial. Selain itu, penggunaan desain penelitian multivariat disarankan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi remaja. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk membandingkan kelompok responden berdasarkan karakteristik latar belakang tertentu agar perbedaan hasil antar kelompok dapat tergambar lebih jelas. Selanjutnya, penelitian intervensi keperawatan seperti *Emotion Coaching Session* antara Ayah dan Remaja dapat dikembangkan sebagai sesi terstruktur yang melibatkan ayah dalam membantu remaja perempuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif.