

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis, perhitungan, dan diskusi menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Deskripsi variable *fatherless*, kesulitan regulasi emosi dan determinasi diri:
 - a. Berdasarkan deskripsi data penelitian, pada variable *fatherless*, sebanyak 15.8% atau 27 responden berada pada kategori rendah, 71.3% atau 122 responden termasuk dalam kategori sedang, dan 12.9% atau 22 responden memiliki kategori tinggi.
 - b. Berdasarkan deskripsi data penelitian, pada variable kesulitan regulasi emosi, diketahui bahwa 30 orang atau 17,5% responden berada pada kategori rendah, 105 orang atau 61,4% pada kategori sedang, dan 36 orang atau 21,1% responden berada pada kategori tinggi.
 - c. Berdasarkan deskripsi data penelitian, pada variable determinasi diri, diketahui bahwa dari 171 responden, sebanyak 17.5% atau 30 orang memiliki tingkat determinasi diri yang rendah, 66.1% atau 113 orang berada pada kategori sedang, dan 16.4% atau 28 orang termasuk dalam kategori tinggi.
2. Variabel *fatherless* dengan determinasi diri sebesar $r = -0,297$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), terdapat hubungan signifikan variabel *fatherless* dengan determinasi diri, hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis alternatif 1 (Ha1) diterima.
3. Variabel kesulitan regulasi emosi dengan determinasi diri sebesar $r = -0,355$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), terdapat hubungan signifikan variabel kesulitan regulasi emosi dengan determinasi diri, hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis alternatif 2 (Ha2) diterima.

4. Variabel *fatherless* dan kesulitan regulasi emosi berpengaruh terhadap determinasi diri dengan nilai $F = 26,394$ dan tingkat probabilitas $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa H_a diterima atau H_0 ditolak.

B. Saran

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini terdapat sejumlah kelemahan. Namun, diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan pembelajaran yang berharga bagi peneliti maupun peneliti selanjutnya di masa depan. Berdasarkan temuan penelitian, ada beberapa saran yang bermanfaat untuk penelitian mendatang, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

- a. Peningkatan Kesadaran Diri: Mahasiswa diharapkan dapat lebih sadar akan pengaruh latar belakang keluarga, khususnya ketidakhadiran figur ayah, terhadap kesehatan emosional mereka. Melakukan refleksi diri secara rutin dapat membantu mahasiswa mengenali emosi yang muncul dan bagaimana cara mengelolanya..
- b. Pengembangan Keterampilan Emosional: Disarankan bagi mahasiswa untuk aktif mencari pelatihan atau workshop tentang regulasi emosi, komunikasi efektif, dan pengembangan diri. Keterampilan ini akan sangat berguna dalam menghadapi tantangan di lingkungan kampus dan dalam kehidupan sehari-hari
- c. Mencari Dukungan: Mahasiswa disarankan untuk tidak ragu mencari dukungan dari teman, dosen, atau konselor jika mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Membangun jaringan sosial yang kuat dapat membantu dalam mengatasi tantangan emosional yang dihadapi.

2. Bagi Pihak Kampus

- a. Penyediaan Program Dukungan Emosional: Pihak kampus perlu menyediakan program dukungan emosional, seperti konseling, seminar, atau workshop yang difokuskan pada pengelolaan emosi dan pembangunan ketahanan mental bagi mahasiswa.

- b. Membentuk Komunitas Pendukung: Universitas sebaiknya membentuk komunitas atau kelompok pendukung bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan regulasi emosi. Kelompok ini bisa menjadi tempat bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung.
 - c. Integrasi Keterampilan Emosional dalam Kurikulum: Rekomendasi untuk pihak kampus adalah mengintegrasikan materi tentang pengelolaan emosi dan kesehatan mental ke dalam kurikulum akademik, sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan emosional yang mereka hadapi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Penelitian Lanjutan dengan Metodologi Beragam: Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan pendekatan metodologi yang lebih beragam, seperti kuantitatif dan kualitatif, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang dampak ketidakhadiran ayah terhadap regulasi emosi dan determinasi diri.
 - b. Studi Kasus yang Mendalam: Penelitian yang lebih mendalam melalui studi kasus dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai pengalaman individu, sehingga dapat memahami berbagai faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dan determinasi diri pada aktivis ormawa. Libatkan teknologi, teliti peran teknologi, seperti media sosial dan aplikasi kencan, dalam kekerasan dalam pacaran. Ini bisa mengungkap bentuk-bentuk baru kekerasan yang terjadi secara daring.
 - c. Kolaborasi Multidisiplin: Peneliti disarankan untuk bekerja sama dengan berbagai disiplin ilmu, seperti psikologi, sosiologi, dan pendidikan, untuk memperluas pemahaman tentang isu ini dan menciptakan solusi yang lebih holistik bagi mahasiswa.

