

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hipotesis dalam penelitian ini yang diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Hal tersebut menginterpretasikan bahwa semakin tinggi tingkat Regulasi Emosi pada mahasiswa maka semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi emosi pada mahasiswa maka semakin rendah pula *subjective well-being*. Bahwasannya dapat disimpulkan berdasarkan hasil kategorisasi sebagian besar mahasiswa yang menjadi subjek peneliti memiliki tingkat regulasi emosi dan *subjective well-being* yang tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Saran bagi subjek yang memiliki tingkat Regulasi Emosi dan *subjective well-being* yang tinggi untuk tetap menjaga, mengevaluasi, dan mempertahankan dirinya agar terhindar dari pikiran negatif yang dapat mempengaruhi diri subjek.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian ini, didapatkan kontribusi regulasi emosi hanya 19,7% terhadap *subjective well-being* dan sisanya sebesar 80,3% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Sehingga untuk peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dan ingin mengembangkan penelitian dengan permasalahan serupa dapat mempertimbangkan dengan melakukan analisis lanjutan terhadap faktor lain yang mempunyai kontribusi lebih besar terhadap *subjective well-being*.