

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini telah menjawab pertanyaan penelitian, yakni terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan keluarga dan regulasi emosi. Bila dukungan keluarga yang didapatkan semakin tinggi, maka semakin tinggi juga regulasi emosi yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga yang didapatkan maka semakin rendah pula kemampuan regulasi emosi yang dimiliki.

Nilai koefisien determinasi (R^2) yang dicapai adalah 2,1%, hal ini berarti dukungan keluarga membawa pengaruh sebesar 2,1% terhadap regulasi emosi. Sisanya sebanyak 97,9% dipengaruhi faktor-faktor yang tidak diteliti di dalam penelitian ini.

Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin sifatnya tidak tetap, dan dapat dipengaruhi karakteristik individu. Usia individu memiliki andil yang lebih besar dalam memengaruhi regulasi emosi, dibandingkan jenis kelamin. Dukungan sosial dari teman dan keluarga turut andil dalam menciptakan *work life balance* yang dapat mengoptimalkan fungsi regulasi emosi untuk meningkatkan kualitas hidup individu.

B. Saran

Teruntuk figur keluarga, disarankan untuk memberi lebih banyak dukungan terhadap anggota keluarga yang merupakan individu dewasa awal agar regulasi emosi individu dewasa awal semakin meningkat seiring dengan peningkatan dukungan keluarga yang diberikan kepada individu dewasa awal, dikarenakan dukungan keluarga terbukti dapat meningkatkan regulasi emosi pada individu dewasa awal.

Teruntuk subjek dewasa awal, apabila subjek mengalami kesulitan memperoleh dukungan dari figur keluarga, subjek disarankan untuk mencari dukungan sosial dari teman, atau figur orang terkasih, agar dukungan yang dioptimalkan juga berdampak pada semakin meningkatnya regulasi emosi dalam diri individu.

Teruntuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik regulasi emosi, disarankan untuk mencoba meneliti faktor-faktor lain atau menambahkan variabel lain yang berpotensi dapat memengaruhi regulasi emosi individu selain faktor keluarga, dikarenakan hasil penelitian menyatakan bahwa kontribusi dukungan keluarga terhadap regulasi emosi terbilang kecil. Peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik regulasi emosi, disarankan juga untuk mencoba penelitian jenis kualitatif, agar gambaran regulasi emosi pada masyarakat di Indonesia semakin lebih jelas dan dalam.

Disarankan juga untuk peneliti selanjutnya agar mengambil data di daerah yang spesifik dan mengupayakan untuk mendapatkan subjek penelitian lebih banyak, agar analisis data menjadi lebih kuat hasilnya.