

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa kestabilan emosi memiliki hubungan yang positif dengan *psychological well being*. Dalam penelitian ini berarti semakin tinggi kestabilan emosi maka *psychological well being* akan semakin tinggi pula. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi ( $r_{xx}$ ) sebesar 0,708 dengan taraf signifikansi ( $p < 0,05$ ) artinya ada korelasi positif antara kestabilan emosi dengan *psychological well being* pada pasangan muda, namun pengaruh lainnya diluar dari kestabilan emosi dapat dilihat dari kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan-kesempatan interaksi diluar keluarga, kondisi kehidupan, jenis pekerjaan dan status kerja, keseimbangan antara harapan dan pencapaian serta pemikiran harta benda, dan realisme dari konsep diri dan konsep peran.

Pasangan muda yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi yang baik, kehidupan perkawinannya akan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. *Psychological well being* adalah suatu istilah untuk menggambarkan perasaan dari setiap individu, dimana seseorang dapat menerima kelebihan kekurangan dalam hidupnya serta dapat menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi Pasangan Muda

Penelitian ini memberikan informasi kepada pasangan muda untuk meningkatkan dan mempertahankan kestabilan emosi selama masa perkawinan dengan cara saling menerima kelebihan dan kekurangan dari pasangan masing-masing, dapat terbuka satu sama lain, dan saling mengerti setiap kondisi dan situasi yang terjadi. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini dapat terus mempertahankan dan meningkatkan kestabilan emosinya agar *psychological well being* dapat diperoleh. Dari penelitian ini menunjukkan bahwa kestabilan emosi cukup berpengaruh pada *psychological well being*. Dalam kehidupan sering sekali timbul masalah-masalah yang dapat mengancam kehidupan pernikahan sehingga tingginya kestabilan emosi akan membantu pasangan muda dalam menyelesaikan konflik yang ada.

### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *psychological well being* yang belum sempat diteliti antara lain kesehatan, daya tarik fisik, tingkat ekonomi, kesempatan-kesempatan interaksi di luar keluarga dan kondisi kehidupan, jenis pekerjaan dan status kerja, keseimbangan antara harapan dan pencapaian serta pemikiran harta benda, dan sikap terhadap periode tertentu, realisme dari konsep diri dan konsep peran. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol dan mengurangi resiko yang dapat saja

terjadi selama masa penelitian. Pemilihan subjek, proses penyebaran skala dan pemilihan faktor diharapkan dapat dipilih dengan lebih teliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anogara, A. (1992). *Psikologi Perusahaan*. Yogyakarta: BPFE.
- Astuti, P. (2011). Eksperimen Pembelajaran Matematika Dengan Metode Problem Solving Dan Mind Mapping Ditinjau Dari Kemampuan Awal Siswa. *Skripsi*. Surakarta: UMS (Tidak Dipublikasikan).
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brigham, J. C. (1991). *Social Psychologi*. New York: Harper Collingns Publishers Inc.
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dario, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Widya Sarana Indonesia.
- Dayton, B. I. (2001). *Psychological Well Being Asian Style: The Perspective Of Thai ELDERES. Population Studies Center Research Report*. Michigan: PSC Publication.
- Emmons, R. A. & Colby, P. M. (1995). Emotional Conflict And Wellbeing Relation To Percevet Availabiliti, Daily Utilazation, And Observer Reports Of Social Support. *Journal Of Personality And Social Psychologi*. 68(5).
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Irma, A. (2003). Perbedaan Kestabilan Emosi Remaja Shalatnya Teratur Dengan Kestabilan emosi Remaja Shalatnya Tidak teratur. *Jurnal Psikologi Islam*. 3, 83-93.
- Monks. Knoers. & Haditono, S. R. (1996). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Munandar, S. C. U. (1985). *Mengembangkan Bakat Dan Kreativitas Anak Sekolah*. Jakarta: Grasindo.
- Olson, J. (2003). *Belajar Mudah Farmakologi*. Jakarta: EGC.

- Papalia, D. E. Old, S. W. & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Rosdiana, D. (2012). Hubungan Antara Kekhusyukan Shalat Dengan Stabilitas Emosi Pada Jamaah Halaqoh Shalat Khusyuk. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It ? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychologi*. 57 (6).
- Ryff, C. D. & Keyes. (1995). The Structure Of Psychological Well Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychologi*. 69, 719-727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1996). *Psychological Well Being Meaning, Measurement And Implication For Psychotherapy Research*. *Psychotherapy Psychosomatic*. 65,14-23.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). *Managemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment And Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental I*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Susilowati. (2008). *Pengukuran Status Gizi dengan Antropometri Gizi*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Wahyuningsih. (2005). "The Relationships Among Customer Value, Satisfaction And Behavioral Intentions". *Gadjah Mada International Journal Of Business*. 7, 301-323.
- Walgito, B. (1984). *Psikologi Umum*. Bandung: Bina Cipta.