

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa individu yang menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*) mengalami dinamika emosional yang cukup kompleks, khususnya pada fase awal hubungan. Ketidaksiapan emosional, keterbatasan komunikasi, serta perubahan pola interaksi dengan pasangan menjadi faktor utama yang memicu munculnya emosi negatif dan pola pikir berlebihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa LDR menuntut individu untuk menghadapi tantangan emosional yang berbeda dibandingkan hubungan jarak dekat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa seiring berjalannya waktu, individu mampu mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Upaya seperti mengendalikan reaksi emosional, menenangkan diri, serta menyesuaikan ekspektasi terhadap pasangan membantu individu dalam mengelola emosi negatif yang muncul. Perkembangan regulasi emosi ini berperan penting dalam proses adaptasi terhadap kondisi hubungan jarak jauh dan berkontribusi pada keberlangsungan serta stabilitas hubungan. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi faktor kunci dalam membantu individu mempertahankan kualitas hubungan romantis meskipun dihadapkan pada keterbatasan jarak dan komunikasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan :

1. Bagi individu yang menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Relationship*), diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi berbagai tantangan hubungan. Kemampuan mengelola emosi, menyesuaikan ekspektasi, serta membangun komunikasi yang terbuka dan saling memahami dapat membantu menjaga stabilitas emosional dan keberlangsungan hubungan.
2. Bagi pasangan dalam hubungan jarak jauh, disarankan untuk membangun kesepakatan komunikasi yang realistis sesuai dengan kondisi dan kesibukan masing-masing. Upaya saling memahami keterbatasan pasangan serta memberikan dukungan emosional secara konsisten dapat mengurangi munculnya emosi negatif dan pola pikir berlebihan selama menjalani hubungan.
3. bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji lebih dalam dinamika regulasi emosi pada hubungan jarak jauh dengan melibatkan karakteristik partisipan yang lebih beragam, seperti durasi LDR, usia, atau latar belakang budaya. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan metodologis yang berbeda.