

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa wanita dewasa awal yang berperan sebagai generasi sandwich menghadapi berbagai macam peristiwa kehidupan dan tuntutan kehidupan yang berkaitan dengan kondisi keluarga, ekonomi, pekerjaan, pendidikan, serta tanggung jawab terhadap keluarga. Berbagai tuntutan tersebut memunculkan respons emosional, seperti sedih, stres, kecewa, kelelahan emosional, dan merasa terbebani. Dalam menghadapi kondisi tersebut, partisipan menunjukkan pengelolaan emosi yang bersifat adaptif maupun maladaptif. Pengelolaan emosi adaptif dilakukan melalui berbagai aktivitas positif, meningkatkan rasa syukur, dan menerima kondisi kehidupan, sedangkan pengelolaan emosi maladaptif ditunjukkan melalui perilaku menyakiti diri, memendam perasaan, serta munculnya pikiran yang berlebihan. dalam Proses pengelolaan emosi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, dukungan sosial, perbandingan sosial, dan kondisi fisik. dari Pengelolaan emosi yang dilakukan membantu partisipan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan, menerima keadaan, serta menghargai pengalaman hidup yang telah dijalani. Selain itu, partisipan juga memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik, lebih bersyukur, lebih kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan, dan menjalani kehidupan yang lebih baik pada masa mendatang.

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi Wanita Dewasa Awal yang Berperan sebagai Generasi Sandwich

Bagi wanita dewasa awal yang menjalani peran sebagai generasi sandwich, diharapkan mampu mempertahankan kemampuan dalam mengelola emosi secara positif ketika menghadapi berbagai tekanan maupun tuntutan kehidupan. Wanita generasi sandwich diharapkan lebih terbuka dalam memperoleh dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar sehingga tidak menanggung beban emosional seorang diri. Selain itu, penting bagi wanita generasi sandwich untuk menjaga kondisi fisik dan psikologis melalui berbagai aktivitas yang dapat membantu mengurangi tekanan emosional serta menghindari bentuk pengelolaan emosi yang bersifat negatif atau maladaptif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mempersiapkan proses pencarian partisipan yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian secara lebih luas dan lebih awal, terutama penelitian tersebut melibatkan wanita dewasa awal yang berperan sebagai generasi sandwich, dan diharapkan dapat melibatkan partisipan dengan latar belakang yang lebih beragam sehingga dapat memberikan gambaran mengenai generasi sandwich lebih luas mengenai pengelolaan emosi pada wanita generasi sandwich. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengkombinasikan teknik wawancara

mendalam dengan observasi agar data yang diperoleh lebih luas dan mampu menggambarkan perilaku maupun ekspresi partisipan secara langsung. Selain itu, melibatkan significant others, seperti orang tua, saudara, atau individu terdekat yang memahami kehidupan partisipan, hal itu dilakukan agar data yang di dapat diharapkan bisa menjadi sumber informasi pendukung untuk memperkuat kredibilitas data penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan melakukan persiapan yang lebih matang terkait pengaturan waktu, akses lokasi penelitian, serta berbagai kebutuhan penelitian, khususnya ketika partisipan berada di daerah yang berbeda, sehingga proses pengumpulan data dapat berlangsung secara lebih efektif dan efisien.