

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan kepuasan hidup pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Hubungan antara kedua variabel tersebut termasuk dalam kategori sangat kuat, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam meregulasi emosinya, semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu, semakin rendah pula tingkat kepuasan hidupnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu kemampuan yang berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan selama mengalami *quarter life crisis*. Individu yang mampu mengenali, memahami, serta mengelola emosinya secara adaptif cenderung lebih mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan dan tekanan yang dihadapi, sehingga mampu mempertahankan penilaian yang positif terhadap kehidupannya.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan regulasi emosi agar memiliki kemampuan dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan secara lebih adaptif. Bagi individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, peningkatan kepuasan hidup dapat dilakukan melalui langkah-langkah praktis, seperti menuliskan hal-hal yang masih dapat diterima dan disyukuri dalam kehidupan, menetapkan tujuan jangka pendek yang realistis, serta membangun komunikasi dengan orang-orang yang dipercaya ketika menghadapi permasalahan.

Individu juga dapat melatih kemampuan regulasi emosi dengan mengenali emosi yang muncul, memberi jeda sebelum merespons situasi yang memicu emosi, serta menggunakan strategi berpikir yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan. Kemampuan tersebut diharapkan dapat membantu individu menghadapi stres secara lebih efektif, menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan yang terjadi, serta meningkatkan kepuasan hidup.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji berbagai faktor lain yang berpotensi memberikan pengaruh terhadap kepuasan hidup, seperti kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kondisi kehidupan, serta konsep diri yang realistis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kepuasan hidup individu tidak hanya dipengaruhi oleh regulasi emosi, tetapi juga berbagai faktor lain di luar variabel tersebut. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengumpulkan data demografi yang lebih beragam. Penelitian ini hanya mengumpulkan data demografi

berdasarkan jenis kelamin dan usia. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan karakteristik demografi lain yang relevan, seperti status pendidikan, status pekerjaan, status perkawinan, serta karakteristik sosial ekonomi. Data demografi yang lebih beragam diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai karakteristik subjek penelitian.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti selanjutnya juga perlu mempertimbangkan kendala yang mungkin muncul di lapangan. Pada penelitian ini, penyebaran skala dilakukan melalui beberapa komunitas sehingga peneliti mengalami kendala dalam memperoleh perizinan dari admin komunitas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempersiapkan strategi pengumpulan data sejak awal, termasuk mengidentifikasi komunitas yang sesuai dan menghubungi admin komunitas sebelum periode pengumpulan data dimulai. Peneliti juga disarankan untuk menyiapkan informasi penelitian secara lengkap agar proses perizinan penyebaran skala dapat berjalan lebih efektif.