

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan perbandingan sosial dan regulasi emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa awal di Kota Bekasi, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis deskriptif kepuasan hidup, perbandingan sosial, dan regulasi emosi menunjukkan bahwa:
 - a. Variabel kepuasan hidup pada dewasa awal di Kota Bekasi memiliki nilai rata-rata sebesar 33 dan berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup responden cenderung berada pada tingkat sedang.
 - b. Variabel perbandingan sosial memiliki nilai rata-rata sebesar 40 dan berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan melakukan perbandingan sosial pada tingkat sedang.
 - c. Variabel regulasi emosi memiliki nilai rata-rata sebesar 88 dan berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi responden cenderung berada pada tingkat sedang.
2. Hasil pengujian hipotesis variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa:
 - a. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara perbandingan sosial dan kepuasan hidup pada dewasa awal di Kota Bekasi ($r = -0,454$; $p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu melakukan perbandingan sosial, semakin rendah tingkat kepuasan hidup yang dimilikinya.
 - b. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan kepuasan hidup pada dewasa awal di Kota Bekasi ($r = 0,318$; $p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosi, semakin tinggi tingkat kepuasan hidup yang dirasakan.

- c. Perbandingan sosial dan regulasi emosi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup pada dewasa awal di Kota Bekasi ($F = 76,757$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,279 menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama mampu menjelaskan 27,9% variasi kepuasan hidup, sedangkan 72,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Selain itu, perbandingan sosial memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap kepuasan hidup dibandingkan regulasi emosi.

B. Saran

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait serta sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Adapun saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Individu Usia Dewasa Awal

Individu dewasa awal diharapkan bisa mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, terutama soal prestasi kerja, kondisi uang, atau hal-hal lain dalam kehidupan mereka. Selain itu, orang-orang diharapkan terus meningkatkan kemampuan mengatur emosi dengan cara melakukan kegiatan positif, seperti memperhatikan diri sendiri, mengelola tekanan, dan berlatih mengendalikan perasaan. Upaya tersebut diharapkan bisa membantu seseorang merasa lebih baik tentang hidupnya, sehingga membuatnya lebih puas.

- b. Bagi Praktisi Psikologi

Psikolog diharapkan menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam merancang program psikoedukasi, konseling, atau intervensi psikologis yang berfokus pada cara mengelola perbandingan sosial dan meningkatkan kemampuan mengatur emosi pada usia dewasa awal. Program ini diharapkan bisa membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan kebahagiaan dalam hidup.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya dianjurkan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi tingkat kepuasan hidup, seperti dukungan dari orang lain, kondisi keuangan, kepribadian seseorang, kemampuan untuk bangkit dari tantangan, serta kesejahteraan mental. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan peserta dengan karakteristik yang lebih beragam, seperti perbedaan usia, jenis pekerjaan, serta lokasi penelitian, agar dapat menggambarkan secara lebih lengkap faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kepuasan hidup. Penelitian berikutnya juga bisa mempertimbangkan penggunaan desain longitudinal atau pendekatan campuran agar dapat menggambarkan perubahan dan dinamika kepuasan hidup secara lebih dalam.