

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang penulis lakukan tentang hubungan penyesalan dan regulasi emosi dengan kesejahteraan pada orang dewasa awal di Kecamatan Mustika Jaya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara variabel penyesalan terhadap kesejahteraan pada orang dewasa awal di Kecamatan Mustika Jaya dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sementara nilai t-hitung yang diperoleh yaitu sebesar $4,027 >$ nilai t-tabel sebesar 2,822.
2. Terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi terhadap kesejahteraan pada orang dewasa awal di Kecamatan Mustika Jaya dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sementara nilai t-hitung yang diperoleh yaitu sebesar $7,200 >$ nilai t-tabel sebesar 2,822.
3. Terdapat hubungan secara simultan antara penyesalan dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan pada orang dewasa awal di Kecamatan Mustika Jaya, dibuktikan melalui f hitung ($322,208 >$ f tabel (1,996) dengan begitu variabel yang dimaksud memiliki influensi sebesar 61,7% dan adapun nilai lainnya sejumlah 38,3% dikendalikan faktor luar dari konteks investigasi yang dilakukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul “hubungan penyesalan dan regulasi emosi dengan kesejahteraan pada orang dewasa awal di Kecamatan Mustika Jaya” peneliti merekomendasikan beberapa hal yang diharapkan dapat berkontribusi secara teoritis bagi Kecamatan Mustika Jaya dengan harapan evaluasi dan koreksi menjadi lebih baik, yaitu:

1. Indikator terendah dalam hubungan penyesalan terhadap kesejahteraan pada orang dewasa awal di Kecamatan Mustika Jaya adalah durasi, yang merujuk pada seberapa lama perasaan penyesalan menghantui pikiran individu. Penyesalan yang bertahan lama dapat mengganggu kesejahteraan mental,

menyebabkan stres kronis, kecemasan, dan depresi. Untuk mengatasi masalah ini, disarankan untuk menyediakan pelatihan manajemen emosi seperti teknik mindfulness dan reappraisal, meningkatkan akses ke layanan konseling dan terapi. Selain itu, penguatan dukungan sosial dari keluarga dan teman serta keterlibatan dalam aktivitas komunitas yang positif dapat membantu individu mengalihkan perhatian dari penyesalan dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

2. Indikator terendah dalam hubungan regulasi emosi terhadap kesejahteraan pada orang dewasa awal di Kecamatan Mustika Jaya adalah *strategies to emotion regulation dan control emotional responses*. Sehingga disarankan untuk membentuk komunitas yang bisa memberikan lingkungan yang mendukung di mana individu dapat berbagi pengalaman dan strategi untuk mengelola emosi mereka. Dengan pendekatan ini, diharapkan kemampuan regulasi emosi pada orang dewasa awal dapat meningkat, sehingga pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.
3. Indikator terendah dalam hubungan penyesalan dan regulasi emosi dengan kesejahteraan pada orang dewasa awal di Kecamatan Mustika Jaya adalah penerimaan diri yang mencerminkan perasaan puas dengan kondisi fisik, emosional, dan mental. Untuk mengatasi masalah ini, disarankan mengadakan program-program yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri seperti pelatihan self-esteem dan self-compassion, serta kegiatan yang mempromosikan citra tubuh positif. Selain itu, menyediakan akses ke layanan konseling dan terapi untuk membantu individu dalam mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik juga penting.