

## BAB V

### SIMPULAN

#### 5.1. Simpulan

1. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti mengenai bagaimana *quality of life* pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan, kabupaten Bantul, Yogyakarta. Setelah melakukan penelitian dapat diketahui bahwa dari 24 subjek penelitian seluruhnya memiliki *quality of life* di bawah rata-rata. Rata-rata *quality of life* pada pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan ialah 168. Sedangkan skor masing-masing subjek berada di bawah rata-rata skor keseluruhan.
2. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan menikah muda kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen non parametric. Dalam mengolah data penelitian, peneliti menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *mann withney* serta analisis deskriptif kualitatif. Setelah peneliti melalui proses-proses penelitian, peneliti dapat mengambil kesimpulan penelitian bahwa pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan yang menikah muda. Hal ini berdasarkan pada hasil perhitungan *willcoxon signed rank test* maka dapat dilihat bahwa nilai Z adalah sebesar 0,000 dengan *Asymp Sig (2 tailed)* sebesar 1.000. Karena nilai sig 1.000 > 0.05 sesuai dengan pengujian statistik yang digunakan, maka  $H_a$  ditolak, dan  $H_0$  diterima. Selain itu juga berdasarkan dari output *Test Statistic Mann-Withney* dimana nilai Z adalah -0,438 dengan nilai *Asymp sig (2 tailed)* adalah 0,661 > 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  ditolak sehingga  $H_0$  diterima.

## 5.2. Keterbatasan dan Saran Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan di bab IV, maka dapat disimpulkan beberapa keterbatasan penelitian sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu yang dimiliki oleh mayoritas subjek tidak memungkinkan subjek untuk mengikuti pelatihan regulasi emosi, karena mayoritas subjek bekerja, sedang hamil muda, mempunyai anak balita yang tidak bisa ditinggal atau terkendala izin dari suami. Sedangkan pelatihan memakan waktu minimal 2 sampai 3 jam satu kali pertemuan.
2. Subjek yang dapat mengikuti pelatihan mayoritas memiliki skor *quality of life* dalam kategori rendah dan tinggi.
3. Adanya pembatalan jadwal pelatihan oleh subjek karena beberapa alasan, antara lain, subjek harus menjenguk nenek diluar kota, mertua yang pergi ke luar negeri sehingga tidak ada yang menjaga anak, tidak adanya izin dari suami untuk pergi ke pelatihan, hamil muda dan tidak memungkinkan untuk keluar rumah, terdapat saudara yang sedang melahirkan sehingga harus membantu merawat bayi, dan harus mengantar saudara ke luar kota.

Berdasarkan hasil simpulan yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada konsultan pernikahan

Pelatihan regulasi emosi tidak terbukti berpengaruh untuk meningkatkan *quality of life* pasangan menikah muda. Oleh karena itu pelatihan regulasi emosi dapat dipertimbangkan kembali jika ingin diberikan kepada masyarakat yang mengalami masalah *quality of life*.

## 2. Kepada peneliti selanjutnya

Pelatihan regulasi emosi tidak terbukti berpengaruh untuk meningkatkan *quality of life* pasangan menikah muda. Tetapi jika masih ingin meneliti tentang pelatihan regulasi emosi ada baiknya untuk melakukan penelitian lebih lanjut bagi masyarakat umum yang belum menikah untuk meningkatkan *quality of life*. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan penelitian agar hasil yang dicapai maksimal, antara lain: sampel penelitian tidak diambil secara random melainkan menggunakan teknik *purposive* atau dengan menentukan kriteria terlebih dahulu yaitu dengan memilih subjek penelitian yang memiliki *quality of life* rendah atau sedang. Keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya melakukan *follow up* dengan jeda waktu satu bulan setelah *post test* sehingga memperoleh hasil yang lebih maksimal, pastikan seluruh aitem alat ukur sudah diisi oleh subjek penelitian dan juga lebih baik jika memilih salah satu aspek *quality of life* untuk diteliti .

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih maksimal pelaksanaan penelitian hendaknya memiliki rentang waktu yang cukup. Serta menggali lebih dalam permasalahan subjek dan perilaku subjek ketika diluar ruangan. Penggalan informasi dapat dilakukan dengan *autoanamnesa* dan *allowanamnesa*. Serta dapat juga melakukan *home visit* ke rumah subjek penelitian.