

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 364 responden mengenai pengaruh *trust* dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal (studi pada dewasa awal yang menjalani *long distance relationship*), diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh *trust* terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani *long distance relationship*
2. Tidak terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani *long distance relationship*
3. Terdapat pengaruh *trust* dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani *long distance relationship*.

Kesimpulan tambahan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kategori yang dimiliki individu dewasa awal yang menjalani *long distance relationship* pada penelitian ini sebagian besar berada pada kategori sedang, baik pada *trust*, regulasi emosi, maupun konflik interpersonal.
2. Pada *trust* terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin dan usia. Sedangkan pada regulasi emosi dan konflik interpersonal hanya jenis kelamin yang memiliki perbedaan signifikan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka terdapat saran yang dapat diberikan diantaranya yaitu:

1. Bagi Pasangan *Long Distance Relationship*

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini dapat digunakan untuk mengurangi konflik interpersonal ketika menjalani *long distance relationship* (LDR), maka disarankan agar dapat meningkatkan *trust* terutama pada *predictability* yaitu dengan cara membangun konsistensi

Ina Firdausiah, 2025

HUBUNGAN TRUST DAN REGULASI EMOSI TERHADAP KONFLIK INTERPERSONAL (STUDI PADA DEWASA AWAL YANG MENJALANI LONG DISTANCE RELATIONSHIP)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam berkomunikasi serta tetap mempertahankan keterbukaan dalam mengekspresikan emosi terhadap pasangan, namun disarankan dengan cara yang konstruktif yaitu dengan menghindari tuduhan, fokus pada perasaan, dan kerja sama untuk mencari solusi bersama-sama.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti pengaruh *trust* dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada pasangan *long distance marriage*, untuk memahami dinamika hubungan jarak jauh dalam konteks pernikahan.
- b. Penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut terkait topik ini dapat menambahkan faktor demografis lainnya seperti pendidikan terakhir dan status pekerjaan, maupun faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini.