

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara antara *cognitive emotion regulation strategies* dengan *psychological well being* pada istri TNI yang menjalani *long distance marriage*. Ini berarti istri TNI yang memiliki *psychological well being* ditandai dengan kemampuan menerima diri sendiri, mampu menjalani hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mampu mengatur kehidupan dan lingkungan secara afektif, perkembangan diri dan pertumbuhan diri.

Sumbangan efektif *cognitive emotion regulation strategies* terhadap *Psychological well being* sebesar 33%. Sedangkan 67% faktor lain yang mempengaruhi *Psychological well being* yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

UIN SUSKA RIAU



## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran dari peneliti yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk kedepannya:

### 1. Untuk Istri TNI

Kepada istri TNI yang telah memiliki *Psychological well being* yang tinggi diharapkan mampu mempertahankan *Psychological well being* tersebut dengan cara selalu mampu menerima situasi dan kondisi yang ada, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu mengevaluasi diri sendiri, mampu mengendalikan keadaan lingkungan, mampu mengembangkan potensi didalam diri sendiri dan mampu mencapai tujuan dalam hidupnya.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambah meneliti faktor-faktor demografi seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, dan latar belakang budaya sehingga akan lebih jelas terlihat pengaruh pendidikan, pekerjaan dan budaya terhadap kondisi *psychological well being*.
- b. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperluas sampel dalam penelitian, dapat melibatkan lingkungan keluarga lainnya seperti anak-anak.