

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran *emotional expressivity* pada individu yang menjalani *long distance marriage*. Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa individu berada pada kategori *low expressive* (54%) sebanyak 54 orang, sisanya berada pada kategori *high expressive* (46%) sebanyak 46 orang. Dari segi dimensi, individu lebih sering mengekspresikan *positive emotional expressivity* dibandingkan *negative emotional expressivity*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar individu kurang ekspresif selama menjalani *long distance marriage*. Namun secara dimensi, ternyata individu lebih ekspresif dalam emosi positif dibandingkan emosi negatif. Selain itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara ekspresi emosi individu (*self expressiveness*) dengan persepsi individu terhadap ekspresi emosi pasangan (*partner expressiveness*).

5.2. Saran

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan seperti berikut:

5.2.1. Saran Metodologis

1. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama, diharapkan untuk mengkaji lebih lanjut faktor lain seperti *attachment*, budaya, dll. yang dapat mempengaruhi *emotional expressivity*.

2. Pada penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *emotional expressivity* selama menjalani *long distance marriage* dan metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda untuk melihat bagaimana kaitan *emotional expressivity* dengan variabel psikologis yang lain..

5.2.2. Saran Praktis

1. *Emotional expressivity* pada individu yang menjalani *long distance marriage* sebagian besar berada pada kategori *low expressive*. Maka dari itu, disarankan untuk lebih sering mengungkapkan apa yang individu rasakan kepada pasangan, baik itu dalam bentuk emosi positif dan negatif. Hindari perilaku *avoidant* dan memendam terlalu sering apa yang dirasakan yang dikhawatirkan dapat mengurangi kepuasan dalam pernikahan saat menjalani hubungan jarak jauh. Kepuasan dalam pernikahan dapat tercapai apabila individu maupun pasangan sama-sama memiliki ekspresivitas yang baik dan memiliki gaya ekspresi emosi yang seimbang.
2. Dalam penelitian ini, partisipan menilai bahwa mereka lebih sering menunjukkan ekspresi emosi positif dibandingkan emosi negatif. Namun, ekspresi emosi positif yang ditunjukkan belum sepenuhnya membuat individu puas dengan *long distance marriage* dibandingkan mereka yang memiliki ekspresivitas tinggi. Oleh karena itu disarankan agar individu dapat meningkatkan ekspresivitas emosi ke tingkat yang lebih tinggi, caranya dengan lebih sering memberi hadiah atau kejutan kepada pasangan.