

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Yayasan Kanti Sehati Sejati Jambi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 70 responden terdapat 11,2% responden memiliki regulasi emosi yang tinggi, 71,2% responden memiliki regulasi emosi yang sedang, dan 17,5% responden memiliki regulasi emosi yang rendah. Tingkat regulasi emosi pada responden cenderung sedang.
2. Dari total 70 responden terdapat 11,4% responden memiliki penerimaan diri yang tinggi, 75,7% responden memiliki penerimaan diri yang sedang, dan 12,9% responden memiliki penerimaan diri yang rendah. Tingkat penerimaan diri pada responden cenderung sedang.
3. Terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan penerimaan diri pada ODHA LSL di Kota Jambi, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,445 dengan p sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi penerimaan diri, begitu pula sebaliknya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dicapai, serta mengingat masih banyaknya keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Yayasan Kanti Sehati Sejati Jambi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam membuatsalah satu program kerja berupa sosialisasi penyuluhan kepada odha LSL, untuk terus dapat mempertahankan dan meningkatkan regulasi emosi dan penerimaan diri. Dapat juga dijadikan bahan untuk melakukan konseling kepada ODHA yang baru mengetahuin statusnya.

2. Bagi ODHA LSL di Kota Jambi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan ODHA LSL dapat mengetahui aspek psikologis dirinya terkait regulasi emosi dan penerimaan diri, agar dapat menjadi bahan pembelajaran untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Kemudian ODHA LSL dapat mengetahui dampak positif dan negatif dari aspek psikologis tersebut, seperti dampak positifnya dengan berpikir positif tentang dirinya sehingga membuat diri lebih tenang dan juga berdampak baik bagi kesehatan.

3. Saran Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini bisa lebih dikembangkan kedepannya, dan bisa menjadi rujukan untuk penelitian yang lain.

4. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi untuk melanjutkan penelitian dibidang psikologi, dengan mengambil topik kajian yang berbeda dengan topik kajian dalam penelitian ini. Seperti, kualitas hidup ODHA, gambaran konsep diri pada ODHA, dan aspek psikologis yang lainnya.