

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan manajemen stres dalam segi kepuasan hidup dan afek positif. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya pemahaman responden kelompok eksperimen dalam hal memaknai kehidupan yang dijalani. Dampak positif selanjutnya bagi para responden kelompok eksperimen ditunjukkan dengan adanya peningkatan afek positif yang dirasakan oleh responden dan peningkatan fungsi psikologis serta mampu mengurangi kekambuhan hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi, peneliti menyadari adanya kekurangan selama proses pelatihan berlangsung. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Penelitian Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian terkait dengan pelatihan manajemen stres, disarankan untuk menggunakan responden dengan penyakit kronis lainnya. Hal ini disebabkan manajemen stres terbukti membantu meningkatkan afek positif dan mengurangi kekambuhan.

- b. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan semua hal dalam memilih responden penelitian, sehingga ancaman dalam variabel internal dan *extraneous variable* tidak mempengaruhi hasil penelitian.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencermati kembali modul pelatihan manajemen stres serta melakukan uji coba modul pada responden yang sesuai dengan responden penelitian.
- d. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengukur tekanan darah subjek pada tiap-tiap tahap pengukuran skala sehingga dapat diketahui bagaimana pelatihan manajemen stres berpengaruh terhadap tekanan darah subjek.

2. Responden Penelitian

Responden penelitian diharapkan dapat melakukan manajemen stres secara mandiri dan rutin untuk membiasakan diri menghadapi situasi *stressful*.