BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi pada penderita kanker. Pemahaman mengenai keterampilan-keterampilan regulasi emosi yang dipelajari dapat meningkatkan ketahanan subjek dalam menghadapi penyakitnya dan subjek mampu beradaptasi dengan kondisi fisiknya.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian

   Peneliti mengharapkan setelah pelatihan regulasi emosi apabila subjek mengalami situasi atau emosi yang kurang baik dan tidak mampu mengatasi emosi negatif, maka subjek dapat menerapkan teknik regulasi emosi seperti yang telah dipelajari dalam pelatihan ini, sehingga efek dari pelatihan regulasi emosi membantu subjek dalam mengelola emosi negatif menjadi emosi positif dengan lebih baik. Peneliti mengharapkan subjek dapat meluangkan waktu untuk melatih diri dalam meregulasi emosi melalui tahapan regulasi emosi agar subjek bisa lebih baik dalam melakukan keseimbangan emosi yang muncul.

2. Bagi penelitian selanjutnya
   a. Pemilihan subjek hendaknya lebih diperhatikan latar belakang pendidikannya agar kemampuan kognitif subjek lebih mudah dalam memahami informasi yang diberikan dalam pelatihan. Selain itu, sebaiknya jumlah subjek ditambah dengan karakteristik subjek yang lebih spesifik.
   b. Teori-teori dan referensi yang mengungkapkan tentang kedua variabel dalam penelitian sebaiknya diperbanyak serta dalam mencari alat ukur disesuaikan dengan subjek penelitian yang akan digunakan.