

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida yang berada pada trimester ketiga. Ibu hamil yang mendapatkan pelatihan regulasi emosi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan secara signifikan dibandingkan kelompok ibu hamil yang tidak mengikuti pelatihan regulasi emosi. Selain itu, skor kecemasan ibu hamil yang mendapatkan pelatihan regulasi emosi saat *posttest* dan *follow up* juga mengalami penurunan yang sangat signifikan daripada sebelum diberikannya pelatihan regulasi emosi.

#### **B. Saran**

1. Bagi subjek penelitian

Subjek penelitian terkhusus untuk ibu hamil yang mendapatkan pelatihan regulasi emosi diharapkan agar mau untuk terus melatih kemampuan dan keterampilannya dalam meregulasi emosi agar kecemasan semakin menurun dalam menghadapi persalinan dan hari-hari setelahnya. Dengan demikian, ibu hamil dapat lebih bahagia, tenang, dan lebih bersyukur dalam proses persalinan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih belum sempurna meskipun terbukti pelatihan regulasi emosi efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil baik secara kuantitas maupun kualitas. Masih terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini yaitu seperti tidak dilaksanakannya pengukuran regulasi emosi ibu hamil menggunakan skala terukur. Meskipun telah dilakukan wawancara dan observasi sebagai data pembanding perubahan regulasi emosi, namun wawancara dan observasi ini tidak dilakukan secara mendetail sehingga belum ada data pembanding yang bisa dibandingkan. Maka, bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan peneliti serupa dapat menambahkan pengukuran regulasi emosi dengan menggunakan skala atau kuesioner agar kajian penelitian dapat lebih mendalam.