

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada penderita HIV/AIDS. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh penderita HIV/AIDS, maka semakin tinggi juga kualitas hidup yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS, maka semakin rendah pula kualitas hidup yang dimiliki. Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi yang dilakukan, diketahui sebagian besar penderita HIV/AIDS dalam penelitian ini memiliki regulasi emosi sedang dan kualitas hidup yang tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki kontribusi terhadap kualitas hidup dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada penderita HIV/AIDS. Oleh karena itu, sebaiknya penderita HIV/AIDS dapat melatih kemampuan

regulasi emosinya sehingga kualitas hidupnya meningkat. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar subjek memiliki regulasi emosi sedang sehingga perlu meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Selain itu, sebagian besar subjek juga memiliki kualitas hidup yang tinggi sehingga penderita HIV/AIDS disarankan untuk dapat mempertahankan kualitas hidupnya.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat adanya keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengikuti proses pengisian skala dan menemukan subjek yang lebih banyak hingga diluar yayasan ODHA serta dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pada penderita HIV/AIDS.