

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan *Subjective Well-Being* pada penderita HIV/AIDS. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS, maka semakin tinggi pula *Subjective Well-Being* pada penderita HIV/AIDS. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS maka semakin rendah pula *Subjective Well-Being* pada penderita HIV/AIDS. Hubungan kedua variabel ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $r = 0,223$ dengan $p = 0,043$ ($p < 0,050$). Pada hasil perhitungan, diperoleh nilai determinasi (R Squared) sebesar 0,050 yang dapat diartikan bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi *Subjective Well-Being* sebesar 5% dan sisanya 95% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Dari hasil pengkategorian *Subjective Well-Being* diperoleh kategori tinggi berjumlah 17 orang (28%), subjek berjumlah 42 orang (70%) dikategori sedang, dan subjek berjumlah 1 orang (2%) dikategori rendah. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori *Subjective Well-Being* sedang. Berdasarkan hasil kategorisasi regulasi emosi menunjukkan bahwa kategori tinggi berjumlah 27 orang (45%), kategori sedang berjumlah 32 orang (53%), dan

kategori rendah berjumlah 1 orang (2%). Dapat disimpulkan bahwa pada sebagian besar subjek yang memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang.

B. Saran

Peneliti mengusulkan hal-hal berikut berdasarkan temuan dan diskusi penelitian. Adapun saran yang diberikan sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian (ODHA)

Hasil dari penelitian ini regulasi emosi dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada ODHA. Diharapkan pada ODHA yang memiliki regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif yang rendah perlu ditingkatkan. Selain itu, diharapkan ODHA yang berada di Yayasan Victory Plus Yogyakarta untuk aktif mengikuti program-program yang diadakan oleh pihak yayasan dengan tujuan untuk melatih kemampuan dalam regulasi emosi seperti dengan selalu ikut serta dalam kegiatan-kegiatan positif yang diadakan oleh pihak yayasan sehingga dapat memberikan pengaruh pada kesejahteraan subjektif ODHA.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Jika peneliti selanjutnya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai isu yang sama, diharapkan dapat menggali lebih dalam teori dan faktor lainnya serta merekrut populasi yang lebih besar sebagai subjek. Diharapkan hasil yang dicapai akan lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Sebab, sumbangan efektif regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 13%.

Oleh karena itu, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada ODHA.