BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang dinamika regulasi emosi yang dilakukan pada Ibu yang bekerja sebagai perawat di rumah sakit, dua peran yang dijalani oleh Ibu yaitu perawat dan juga ibu memunculkan beban tanggung jawab yang kompleks dan bisa menimbulkan berbagai emosi negatif seperti perasaa bersalah, cemas, dan kesal karena adanya kebutuhan untuk hadir pada dua peran sekaligus. Untuk menjaga profesionalitas kerja dan menghindari kesalahan dalam asuhan keperawatan, Ibu berfokus pada diri sendiri untuk meregulasi emosi. Hasilnya, perasaan lega dan penerimaan diri muncul dalam diri Ibu. Meskipun cara tersebut efektif dalam membantu Ibu tetap fokus pada performa saat bekerja, namun terkadang masih ada sisa emosi negatif dalam diri Ibu seperti rasa kesal dan penyesalan dalam diri Ibu. Emosi tersebut masih tersisa karena Ibu lebih banyak fokus pada penyelesaian masalah yang ada dibanding pengelolaan emosi secara mendalam.

B. Saran

1. Saran bagi keluarga Ibu yang bekerja sebagai perawat, diharapkan dapat memahami peran yang dijalani oleh Ibu terutama bagi Ibu yang menjalani peran ganda. Karena dukungan dari keluarga dapat membantu Ibu merasa lebih tenang.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk memilih partisipan dengan kondisi yang beragam seperti Ibu tunggal, atau Ibu yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus. Tujuannya adalah untuk mendapat lebih banyak prespektif baru.