

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis data yang dilakukan tentang hubungan *self emotion appraisal* dengan distres psikologis pada subjek penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar subjek penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I memiliki kemampuan *self emotion appraisal* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 64 orang (65,3%) dan kategori tinggi sebanyak 22 orang (22,4%), serta dalam kategori rendah sebanyak 12 orang (12,2%).
2. Tingkat distres psikologis yang dialami oleh subjek penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I didominasi secara seimbang oleh kategori sedang sebanyak 50 orang (51,0%) dan kategori ringan sebanyak 26 orang (26,5%). Adapun responden lainnya berada pada kategori berat sebesar 13 orang (13,3%) dan kategori rendah sebanyak 9 orang (9,2%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self emotion appraisal* dengan distress psikologis dengan hasil $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,308$ yang menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan korelasi lemah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun saran dari peneliti yang dapat digunakan yaitu :

1. Bagi fasilitas kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan pelayanan kesehatan bagi pasien hipertensi, khususnya dengan

memperhatikan aspek psikologis pasien. Kegiatan edukasi kesehatan yang telah dilaksanakan dapat disertai dengan informasi mengenai pentingnya mengenali dan memahami emosi sebagai salah satu upaya untuk membantu pasien mengurangi distres psikologis.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih mendalam menggunakan desain penelitian eksperimental guna menjelaskan hubungan sebab akibat secara lebih mendalam, memperluas area generalisasi sampel di daerah lain serta meneliti faktor eksternal lainnya yang belum dieksplorasi.