

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah diperoleh dan dianalisis maka dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan distres psikologi pada wanita yang mengalami dismenore. Penelitian ini memiliki arah hubungan yang negatif dimana diartikan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah distres psikologi. Begitupun juga sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula distres psikologi pada wanita yang mengalami dismenore. Adapun tingkat rata-rata subjek variabel regulasi emosi dan distres psikologi masing-masing berada pada kategori tinggi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

##### **1. Saran bagi subjek penelitian**

Penelitian ini memberikan masukan terhadap subjek penelitian yaitu perempuan yang terutama mengalami dismenore agar lebih bisa mengatur atau mengendalikan ketika distres psikologi muncul saat dismenore. Diharapkan perempuan yang mengalami dismenore lebih mampu

mampu memahami dan menyadari distres psikologi sehingga lebih mudah untuk dikendalikan. Selain itu, subjek juga diharapkan dapat mengetahui serta memahami keadaan saat dismenore.

2. Saran bagi penelitian selanjutnya

Tentunya pada penelitian ini banyak sekali kekurangan sehingga peneliti berharap bahwa pada penelitian selanjutnya, dapat meneliti topik yang mungkin serupa ataupun menambah variabel dan faktor-faktor lainnya untuk membuktikan hubungan pada wanita yang mengalami dismenore. Harapan dari peneliti juga agar lebih memperhatikan lagi selama proses penelitian seperti dengan karakteristik subjek yang dipilih agar lebih spesifik. Aitem maupun instrumen penelitian juga perlu diperhatikan agar data yang diperoleh merata dan sesuai dengan yang diinginkan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan observasi selama pengisian kuesioner agar mampu digunakan dalam memperkuat hasil analisis data peneliti.