

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian beserta hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara *emotion focused coping* dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan. Semakin tinggi penggunaan *emotion focused coping* maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis narapidana perempuan, demikian pula sebaliknya.

#### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil pengujian, pembahasan, dan kesimpulan sebelumnya, dapat diajukan saran sebagai berikut :

##### 1. Bagi Narapidana Perempuan

Saran bagi narapidana perempuan untuk mengurangi tingkat stres selama berada di lapas adalah dengan mengelola emosinya. Narapidana perempuan yang sedang mengalami tekanan atau stres rentan untuk mengeluarkan emosi negatif sehingga melakukan tindakan yang membahayakan bagi dirinya maupun orang lain. Sebaliknya, apabila emosi dapat dikelola dengan baik maka akan memunculkan respon emosi yang positif seperti melalui kegiatan olahraga, memasak, menjahit, atau merias wajah.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian yang sama dengan menggunakan variabel bebas yang berbeda yaitu dapat menggunakan sesuai

dengan faktor yang memengaruhi variabel kesejahteraan psikologis seperti dukungan sosial maupun tingkat religiusitas.

