

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan adalah ada hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel regulasi emosi dan resiliensi. Semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi resiliensi, begitu juga sebaliknya. Pengaruh dari regulasi emosi sebesar 8,06% terhadap resiliensi.

#### 6.2 Saran

##### 1. Bagi Perawat

Peneliti memiliki saran terhadap perawat untuk dapat meningkatkan regulasi emosi agar memiliki resiliensi saat bekerja di tengah pandemi. Perawat dapat menjadi pendukung antar rekan kerja untuk membangun regulasi emosi dengan menjadi wadah untuk bercerita, memberikan dukungan, dan membantu permasalahan ketika kerja.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan kota yang berbeda dengan subjek yang sama dikarenakan minimnya penelitian dengan subjek perawat. Peneliti juga diharapkan memiliki banyak koneksi jika ingin mengambil subjek perawat, sebab pandemi membuat izin pengambilan data semakin susah. Peneliti dapat menambahkan keterangan lama bekerja dan tempat tinggal pada pengisian skala. Peneliti dapat memilih tempat penelitian dengan akreditasi/tipe rumah sakit yang sama untuk menghindari kesenjangan antar tugas di rumah sakit.