

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Jadi kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini bahwa:

1. Menurut William Atkinson dengan cara berpikir positif itu bisa membuat individu merasa lebih nyaman dan juga bisa mempengaruhi individu lain yang ada disekitarnya. Cara mengendalikan emosi dengan memfokuskan pikiran itu sangat efektif, karena ketika individu mengikuti garis positif maka, dirinya akan merasakan senang, ceria, nyaman dan bahagia. Atkinson mengatakan bahwa didalam diri kita terdapat kekuatan pikiran yang bisa di manfaatkan untuk mengendalikan emosi.
2. Pengendalian emosi pada masa Covid-19 sangatlah penting karena individu tidak bisa terus-menerus merasa dirinya terganggu ataupun tidak nyaman dengan perubahan yang terjadi sekarang. Dengan cara memfokuskan pikiran individu tetap bisa berada digaris emosi yang positif, untuk bisa sedikit mengurangi kecemasan serta perubahan psikologis yang terjadi dan bisa tetap merasa nyaman tanpa berpikir akan rasa takut dan sedih. Selain memfokuskan pikiran, cara mengendalikan emosi juga dapat dilakukan dengan Asertif.

#### **B. Saran**

Adapun beberapa saran yang peneliti jadikan perhatian khusus dalam penelitian selanjutnya terkait dengan penelitian ini, yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas lagi penelitian ini agar dapat menemukan metode-metode lain untuk mengendalikan emosi sehingga dapat memperluas pengetahuan tentang cara mengendalikan emosi.

2. Bagi masyarakat, agar dapat memiliki pengetahuan luas terkait emosi, sehingga bisa menghindari emosi-emosi yang bisa mengakibatkan perilaku negatif.