

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan tentang *post traumatic growth* pada penyintas tumor payudara FAM (*Fibroadenoma Mammae*) usia dewasa awal, yang dilakukan terhadap kelima subjek sehingga memperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran Karakteristik Individu Dalam Mengelola Emosinya Pada *Post traumatic growth* Penyintas Tumor Payudara FAM (*Fibroadenoma Mammae*) Usia Dewasa Awal.

Sesuai dengan analisis hasil penelitian yang sudah dijelaskan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan terjadinya *post traumatic growth* dipengaruhi oleh beberapa karakteristik individu dalam mengelola emosinya yaitu yang pertama karakteristik personal diketahui bahwa semua subjek memiliki kemampuan untuk terbuka terhadap pengalaman baru. Yang kedua kemampuan mengelola emosi kelima subjek juga mampu mengeluarkan emosi negatif salah satu caranya dengan memodifikasi lingkungan. Yang ketiga adanya dukungan dan keterbukaan kelima subjek bisa terbuka dengan keluarga namun 3 dari 5 subjek yaitu DN, AC dan R membutuhkan waktu untuk bisa terbuka dengan teman dan masyarakat. Bentuk dukungan yang diterima semua subjek berupa materi, waktu, dan juga tenaga. Yang keempat proses kognitif dan perkembangan diketahui bahwa kelima informan masih memiliki rasa percaya diri yang tinggi menghargai apa yang sudah terjadi pada

dirinya. Yang kelima perenungan atau proses kognitif kelima informan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan melakukan antipresi. Yang keenam kebijaksanaan cerita kehidupan semua subjek bisa mengambil hikmah dari terjadinya tumor payudara dan mulai merubah pola pikir.

2. Faktor-faktor terjadinya *Post traumatic growth* Pada Penyintas Tumor Payudara FAM (*Fibroadenoma Mammae*) Usia Dewasa Awal.

Terdapat tiga point bentuk perubahan positif yang muncul dari kelima subjek yaitu : perubahan positif dalam hidup, relasi sosial semakin baik, serta peningkatan spiritual. Setiap subjek memiliki cara tersendiri untuk mendorong faktor pertumbuhan PTG. Pada DLK dukungan sosial menjadi faktor utama yang mampu membuat semakin percaya diri dan memberikan edukasi mengenai SADARI. Bagi R nilai-nilai spiritual menjadi penguat untuk mengingat kembali bahwa segala apapun pemberian Allah pasti ada hikmah didalamnya. Bagi AC dukungan keluarga dan pasangan menjadi faktor paling kuat untuk AC terus bangkit. Bagi DN Optimisme yang muncul dari dalam diri serta kontrol emosi yang baik memberikan dampak besar terhadap hidup DN. Sementara S menuturkan bahwa dorongan spiritual serta penghargaan terhadap diri sendiri membuat S menemukan harapan baru dalam menjalani hidup.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *post traumatic growth* pada penyintas tumor payudara FAM (*Fibroadenoma Mammae*) usia dewasa awal, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

### 1. Saran Praktis

Penting bagi perempuan usia dewasa awal yang mengalami tumor payudara agar bisa menerima keadaan, dapat mengembangkan diri dan menemukan kekuatan dalam diri, mengembangkan relasi dalam lingkungannya. Penderita diharapkan memiliki kepribadian yang terbuka sehingga hal tersebut bisa mengurangi dampak buruk yang bisa terjadi pada fisik dan psikologis.

### 2. Saran teoritis

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa meneliti *post traumatic growth* dengan metode penelitian kuantitatif yang berhubungan dengan penyintas tumor payudara atau bisa juga kanker payudara. Sehingga bisa memperoleh gambaran dengan data pasti mengenai pertumbuhan pasca trauma kepada seseorang yang mengalami kejadian trauma dalam hidupnya.