

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi. Dimana semakin tinggi regulasi emosi pada siswa maka semakin rendah kecemasan yang di alami ketika akan menghadapi ujian, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi pada siswa maka semakin tinggi kecemasan yang di alami ketika akan menghadapi ujian. Selanjutnya dari hasil kategorisasi diketahui bahwa siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 0 siswa (0%), sedang sebanyak 52 siswa (52%) dan rendah sebanyak 48 siswa (48%). Sedangkan untuk hasil kategorisasi siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 0 siswa (0%), sedang 0 siswa (0%) dan rendah 100 siswa (100%). Hasil perhitungan nilai determinasi (R^2) diketahui terdapat kontribusi regulasi emosi terhadap kecemasan yakni sebesar 21,6%, sedangkan sisanya 78,4% dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari regulasi emosi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi kepada subjek penelitian bahwa pentingnya mengelola emosi yang baik dengan menyadari, mengevaluasi, dan dapat memotivasi diri sendiri untuk mendapatkan emosi positif ketika akan menghadapi suatu peristiwa sehingga dapat beradaptasi terhadap lingkungan sekitar dan tidak berdampak pada kecemasan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan bahwa kecemasan memberikan dampak negatif apabila dibiarkan dan regulasi emosi dapat membantu seseorang untuk mengatasi kecemasan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber atau referensi terkait dengan dengan regulasi emosi dan kecemasan pada siswa agar hasil penelitiannya dapat lebih baik dan lebih lengkap. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengumpulan segala sesuatunya sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik dan mendapatkah hasil yang maksimal. Peneliti selanjutnya harus lebih memastikan kepada subjek penelitian agar benar-benar sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.