

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan regulasi emosi antara remaja yang memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta dengan remaja yang tidak memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta, rata-rata regulasi emosi pada remaja yang memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata pada remaja yang tidak memiliki kemampuan menari gaya Yogyakarta. Regulasi emosi remaja dapat dimaksimalkan dengan kemampuan menari gaya Yogyakarta. Melalui menari gaya Yogyakarta tersebut remaja akan terbiasa berlatih mengontrol emosi-emosi yang dialaminya. Regulasi emosi laki-laki cenderung lebih baik dari pada perempuan baik pada remaja yang memiliki kemampuan menari maupun remaja yang tidak memiliki kemampuan menari.

#### **B. Saran**

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

##### **1. Bagi Remaja, Orang Tua, Sekolah**

Penelitian ini memberikan informasi kepada remaja, orangtua dan sekolah bahwa kemampuan menari gaya Yogyakarta dapat digunakan untuk meningkatkan Regulasi Emosi. Peneliti menyarankan bagi pihak sekolah untuk mengasah kemampuan menari gaya Yogyakarta dengan menjadikan tari sebagai

salah satu materi yang dimasukkan dalam kurikulum di sekolah atau sebagai kegiatan ekstrakurikuler.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam Penelitian ini tidak ada pengontrolan terhadap Hobi atau kegiatan yang diikuti oleh subjek, diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih mengontrol yang terkait dengan hobi ataupun kegiatan yang diikuti subjek. Penelitian ini masih bersifat komparasi sehingga perlu dikembangkan lebih lanjut dengan rancangan eksperimen sehingga kontrol variabel lebih terjaga dari pengaruh variabel-variabel lain. Dapat juga dengan membandingkan regulasi emosi antara subjek yang tidak memiliki kemampuan menari dengan subjek yang berminat terhadap jenis tari yang lain.