

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari analisa data dan pembahasan yang telah dibuat, dengan ini kesimpulan yang diambil oleh peneliti dapat disimpulkan dari penelitian yang berjudul hubungan regulasi emosi dengan *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin sebagai berikut:

1. Tingkat regulasi emosi pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin berkategori rendah yaitu berjumlah 19 siswa dengan persentase 8,2%, kategori tinggi berjumlah 198 siswa dengan persentase 85,0% dan kategori sangat tinggi berjumlah 16 siswa dengan persentase 6,9%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang paling dominan adalah siswa kategori tinggi sebanyak 198 siswa dengan persentase 85,0%
2. Tingkat *self awareness* pada siswa di SMAN 7 Banjarmasin berkategori rendah yaitu berjumlah 18 siswa dengan persentase 7,7%, kategori tinggi berjumlah 204 siswa dengan persentase 87,6% dan kategori rendah berjumlah 11 siswa dengan persentase 4,7%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self awareness* yang paling dominan adalah pada kategori tinggi sebanyak 204 siswa dengan persentase 87,6%.

3. Regulasi emosi memiliki hubungan positif terhadap *self awareness* siswa di SMAN 7 Banjarmasin. Hasil tersebut dinyatakan dengan nilai *R square* sebesar 0,532. Berdasarkan hasil ini membuktikan bahwa kemampuan regulasi emosi dalam menerangkan *self awareness* sebesar 52,3%. Kemudian 47,7% lainnya dijabarkan oleh faktor lain. Nilai signifikan variabel regulasi emosi dengan *self awareness* adalah  $0,000 < 0,05$ . Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kerja ( $H_a$ ) dapat diterima dan hipotesis Nol ( $H_0$ ) tidak dapat diterima atau ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwasanya regulasi emosi siswa di SMAN 7 Banjarmasin memiliki hubungan yang positif dengan *self awareness*. Kekuatan hubungan antara variabel regulasi emosi dengan *self awareness* penelitian ini dapat dilihat dari nilai *R* yaitu 0,723. Hasil ini menerangkan bahwa antara kedua variabel tersebut berada pada tingkat tinggi atau kuat.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, peneliti ingin memberikan saran-saran. Semoga saran-saran ini bersifat membangun, diantaranya adalah:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kesadaran diri siswa di SMAN 7 Banjarmasin dominan berada pada kategori tinggi. Meskipun begitu perlu juga untuk dipertahankan dan lebih ditingkatkan lagi regulasi emosi serta kesadaran diri siswa, agar menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya. Untuk variabel regulasi emosi seperti dengan

melatih pengendalian diri, tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi, tidak mudah tersinggung dengan belajar lebih terbuka terhadap masukan orang lain dan memandang emosional dengan perspektif berbeda. Untuk meningkatkan *self awareness* dengan cara belajar introspeksi diri bisa melalui *self talk* serta menerima kekurangan dan kelebihan pada diri, dan mengembangkan rasa peduli terhadap orang lain.

2. Siswa di SMAN 7 Banjarmasin juga diharapkan untuk menumbuhkan ikatan emosional dengan teman di sekolah sehingga terciptanya pertemanan yang tenang dan aman. Dengan cara mencoba memulai percakapan, menentukan pendapat sehingga mempunyai kepercayaan diri dalam beradaptasi di lingkungan sekitar.
3. Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, bahwa ada variabel lain yang memiliki pengaruh dan hubungan terhadap variabel regulasi emosi dan *self awareness* maka untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian ini disarankan untuk menggunakan beberapa variabel seperti dukungan sosial, kesabaran dan pola asuh untuk variabel regulasi emosi. Asertivitas, muhasabah dan *self control* untuk variabel *self awareness*