

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan uji korelasi yang menggunakan teknik korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan dukungan sosial teman sebaya. Hubungan dalam penelitian ini menghasilkan hubungan yang positif yang bermakna bahwa diantara kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang sejalan sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan maka akan semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki. Kemudian pada uji kategorisasi yang dilakukan dalam penelitian ini pada variabel regulasi emosi dan juga dukungan sosial teman sebaya diperoleh kategori sedang pada kedua variabel tersebut. Sehingga penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah yang ada pada bab sebelumnya, dengan Hipotesis Alternatif (H_a) pada penelitian ini diterima sedangkan Hipotesis Nol (H_0) ditolak.

5.2 SARAN

5.2.1 Saran Teoritis

- Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor dan juga penyebab dari regulasi emosi yang rendah. Menggunakan lebih daripada satu variabel bebas sehingga, diharapkan mampu membuat hasil yang lebih baik dibanding hasil pada penelitian ini.
- Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik penelitian mengenai dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memberikan instruksi yang jelas sebelum memulai kegiatan supaya kegiatan dapat berjalan dengan efektif.
- Penelitian ini masih memiliki keterbatasan baik pada sumber jurnal maupun teori-teori yang telah tersedia. Adapun penelitian ini sebelumnya belum banyak dilaksanakan.

5.2.2 Saran Praktis

- Kepada pihak sekolah SMP X disarankan untuk dapat memfasilitasi dan juga menciptakan kegiatan dengan suasana yang menyenangkan sehingga dapat menimbulkan interaksi positif antar siswa seperti membuat kegiatan berkelompok. Hal ini sangat diperlukan karena melalui kegiatan tersebut siswa dapat menjalankan kerja sama tim yang baik, saling bertukar informasi dan juga gagasan, saling memberikan dukungan antara satu dengan yang lain yang pada akhirnya dapat membantu meningkatkan dukungan sosial antara teman sebaya.
- Kepada subjek penelitian untuk lebih mengakrabkan diri dan juga mempererat intensitas pertemanan, karena dengan cara tersebut yakni pengakrabkan diri dengan teman sebaya, siswa bisa memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya guna pencapaian regulasi emosi yang tinggi.

