

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut ini adalah beberapa kesimpulan yang dapat ditarik sehubungan dengan hasil penelitian ini:

1. Ada perbedaan kematangan emosi ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMA X Bekasi
2. Kematangan emosi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan kematangan emosi pada perempuan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Praktis

Bagi siswa perempuan yang lebih sulit mengontrol emosinya, peneliti menyarankan untuk melakukan beberapa teknik *healing*. salah satunya adalah *journaling* yaitu dengan menuangkan ide, pikiran, perasaan, dan emosi yang dirasakan ke dalam bentuk tulisan, selanjutnya peneliti menyarankan agar siswa perempuan dapat pergi ke tenaga ahli profesional untuk melakukan konseling, atau dapat juga dengan menceritakan masalahnya tersebut kepada orang-orang yang dipercayainya.

Bagi siswa laki-laki agar lebih baik lagi dalam menyalurkan emosinya, disarankan agar aktif melakukan kegiatan olahraga dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan kaki, bersepeda, berenang, bermain sepak bola, dll. Selain itu peneliti juga menyarankan agar siswa laki-laki dapat mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler, organisasi, dan komunitas yang positif.

5.2.2 Saran Teoritis

Bagi penelitian selanjutnya, peneliti merekomendasikan untuk dapat mengkaji faktor lain dari kematangan emosi seperti usia, pola asuh orang tua, latar belakang budaya, dan lain-lain. Dengan demikian, jangkauan analisis mengenai penelitian kematangan emosi menjadi lebih luas dan bervariasi dalam dunia penelitian ilmiah.

