

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, Hasil uji hipotesis yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dibandingkan taraf signifikansi yaitu beada dalam kategori sedang. Maka hipotesis yang menyatakan ada perbedaan regulasi emosi antara siswa jenis kelamin laki-laki dan siswa jenis kelamin perempuan di SMPN 1 Tambun Utara ditolak.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa jenis kelamin laki-laki dan perempuan, peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak. Adapun saran yang diberikan peneliti adalah:

##### **1. Saran Teoritis**

Kepada siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan siswa yang berjenis kelamin perempuan disarankan untuk lebih mengelola emosi yang dimiliki dengan cara mencari tahu serta menganalisis masalah yang sedang dialami karena hal tersebut dapat membuat individu meregulasi emosi yang dimiliki, yaitu dengan cara melakukan berbagai kegiatan positif seperti mengikuti ekstrakurikuler di sekolah sehingga (McRae & Gross, 2020)

##### **2. Saran Praktis**

- a). Penelitian ini hanya dilakukan di SMPN 1 Tambun Utara, maka disarankan untuk peneliti berikutnya melakukan penelitian di lokasi dengan taraf subjek yang lebih luas

- b). Pada penelitian berikutnya diharapkan memerlukan banyak literatur yang lebih banyak berkaitan dengan penelitian serupa.

