

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan gambaran umum regulasi emosi pada siswa kelas XII SMAN 9 Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024 berada pada kategori tinggi, dan masih terdapat beberapa siswa yang berada pada kategori rendah. Kemudian untuk gambaran umum *self compassion* pada siswa kelas XII SMAN 9 Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024 mayoritas berada pada kategori sedang, dan masih terdapat beberapa siswa yang berada pada kategori rendah. Selanjutnya berdasarkan hasil pengolahan data menghasilkan nilai signifikansi 0.01 yang mana nilai tersebut kurang dari 0,05 maka menunjukkan bahwa regulasi emosi terdapat hubungan dengan *self compassion* nilai koefisien korelasi 0,369 artinya menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi *self compassion*, begitupun sebaliknya.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian terungkap gambaran regulasi emosi terdapat hubungan dengan *self compassion* pada siswa kelas XII SMAN 9 Tasikmalaya tahun ajaran 2023/2024. Oleh karena itu hasil ini bisa dijadikan untuk bahan acuan pembuatan program layanan untuk siswa agar siswa dapat meningkatkan regulasi emosi dan *self compassion*. Dengan hasil ini perlu ditindak lanjuti, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Pihak sekolah

Bagi pihak sekolah untuk terus memberikan pemahaman dan membimbing siswa supaya bisa meningkatkan regulasi emosi yang sudah terbentuk dan lebih mereduksi perilaku regulasi pada siswa yang masih berada pada kategori rendah dengan membuat seminar mengenai pentingnya regulasi emosi dan *self compassion* pada siswa agar mereka dapat mengembangkan hal-hal positif dalam hidupnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi Peneliti Selanjutnya penelitian ini jauh dari kata sempurna. kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam terkait dengan bisa lebih memperbanyak sampel dan populasi serta

