

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Sesuai dengan masalah yang dikaji dan berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran umum tentang regulasi emosi pada warga belajar pendidikan kesetaraan di wilayah utara kabupaten Tasikmalaya secara umum memiliki regulasi emosi yang tinggi. Dari 174 jumlah warga belajar, terdapat 89,66% warga belajar memiliki regulasi emosi yang tinggi dengan frekuensi warga belajar 156 orang. Selanjutnya, terdapat 8,62% warga belajar memiliki regulasi emosi yang sedang dengan frekuensi 15 orang. Kemudian terdapat 1,72% dengan frekuensi 3 orang warga belajar yang memiliki kategori regulasi emosi yang rendah.
2. Gambaran regulasi emosi berdasarkan perbedaan jenis kelamin menunjukkan hasil Sig. 0,517 yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi pada warga belajar laki-laki dan perempuan pendidikan kesetaraan di wilayah utara kabupaten Tasikmalaya.
3. Hasil dari penelitian ini memberikan gambaran regulasi emosi yang menunjukkan masih adanya warga belajar dalam kategori rendah pada perkembangan regulasi emosi. Berdasarkan hal ini, peneliti merekomendasikan layanan bimbingan dan konseling dengan memberikan rancangan layanan konseling untuk meningkatkan regulasi emosi dengan menggunakan teknik DBT (*Dialectical Behaviour Therapy*).

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi Warga Belajar

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi warga belajar pendidikan kesetaraan di wilayah utara kabupaten Tasikmalaya berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Oleh karena itu, untuk

warga belajar pada kategori tinggi perlu dipertahankan dengan tetap melakukan pengelolaan emosi yang baik. Adapun bagi warga belajar yang berada pada kategori sedang dan rendah bisa mencari referensi-referensi mengenai upaya dalam meningkatkan regulasi emosi.

2. Bagi Pihak PKBM (Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi warga belajar pendidikan kesetaraan di wilayah utara kabupaten Tasikmalaya masih terdapat warga belajar yang berada pada kategori sedang dan rendah. Hal ini dapat ditingkatkan dengan mengoptimalkan kerjasama yang baik antara pihak PKBM, tutor dan warga belajar. Tujuannya adalah membentuk pribadi warga belajar sesuai dengan yang diharapkan dan dapat membantu pencapaian tujuan warga belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah variabel yang berbeda dari profil regulasi emosi. Peneliti juga berharap pada peneliti selanjutnya untuk memperluas subjek penelitian supaya perkembangan regulasi emosi dapat dikaji pada anak-anak sekolah dasar, mengingat regulasi emosi juga perlu dibangun sejak dini. Kemudian diharapkan peneliti selanjutnya dapat menguji rancangan layanan konseling yakni dengan teknik DBT (*Dialectical Behaviour Therapy*).