

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

BAB V mendeskripsikan kesimpulan dari hasil penelitian dan pembahasan, serta rekomendasi penelitian.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian pada BAB sebelumnya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

Temuan penelitian menunjukkan kemampuan regulasi emosi siswa atlet kelas XII yang menjadi sampel penelitian di SMA Negeri 10 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020 secara umum berada pada kategori tinggi artinya siswa atlet dikatakan dapat mengukur emosi pada sebagian besar strategi yang ada dalam regulasi emosi, meliputi: penentuan situasi yang dapat menimbulkan emosi positif, mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif, mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif, mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan, memaknai situasi negatif dengan positif, dan dapat untuk merespon emosi secara positif.

Tingkat ketercapaian strategi berada pada kategori tinggi yaitu pada keseluruhan strategi *Situation Selection*, *Situation Modification*, *Attentional Deployment* dan *Response Modulation*, dan *Cognitive Change*.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Teoretis

Hasil penelitian dapat mendukung peningkatan regulasi emosi sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengharuskan atlet memiliki regulasi emosi.

5.2.2 Praktis

Penelitian selanjutnya dapat meneliti cabang olahraga yang lebih mampu meregulasi emosinya serta dapat mengelaborasi variabel regulasi emosi dalam konteks pengaruh, hubungan, dengan variabel resiliensi karena resiliensi diperlukan untuk menunjang karir atlet sehingga mampu bangkit lagi dari kekalahan.