

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Secara umum, bab ini berisi kesimpulan hasil penelitian dan rekomendasi secara praktis dan teoritis.

#### **5.1. Kesimpulan**

##### **1. Kesimpulan Umum**

Penelitian ini menghasilkan Program Pelatihan Kesadaran Diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja, yang telah dikembangkan secara teoritik dan empiris. Hasil penelitian ini diperoleh setelah menempuh prosedur penelitian ilmiah. Pada penelitian ini, prosedur penelitian yang ditempuh terdapat empat langkah utama, yaitu: studi pendahuluan, pengembangan program pelatihan, validasi rasional dan validasi empirik. Berdasarkan hasil uji validasi empirik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa program pelatihan kesadaran diri efektif untuk mengembangkan regulasi emosi remaja.

##### **2. Kesimpulan Khusus**

- a. Secara umum, profil regulasi emosi siswa SMP IMI Tasdiqul Qur'an menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa berada pada kategori cukup mampu. Meskipun jika ditinjau berdasarkan setiap indikatornya, siswa yang menunjukkan kategori kurang mampu banyak berada pada indikator memiliki komitmen pada tujuan dan memodifikasi kondisi sekitar yang berhubungan dengan perasaan. Namun secara umum, pada setiap indikator rata-rata siswa berada pada kategori cukup mampu. Dengan ini, maka bisa dikatakan bahwa meskipun belum optimal, siswa cukup mampu: 1) memahami perasaan diri, 2) mengevaluasi perasaan yang dialami, 3) memiliki komitmen pada tujuan, 4) memodifikasi intensitas perasaan, 5) memodifikasi durasi pemilihan perasaan, 6)

memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi biologis, 7) memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi sosial, dan 8) memodifikasi kondisi sekitar yang berhubungan dengan perasaan.

**b.** Rumusan hipotetik Program Pelatihan Kesadaran Diri untuk mengembangkan regulasi emosi yang dikembangkan terdiri dari, rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan program pelatihan, sasaran, kompetensi pelatih, tahapan program pelatihan, evaluasi dan indikator keberhasilan. Hasil uji validasi rasional yang dilakukan oleh para pakar dan praktisi pendidikan menunjukkan bahwa program pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja dinilai memadai untuk diujicobakan.

**c.** Berdasarkan hasil uji analisis statistik, menunjukkan bahwa program pelatihan kesadaran diri terbukti efektif untuk mengembangkan regulasi emosi remaja. Hal ini nampak dari adanya peningkatan kemampuan dalam: 1) memahami perasaan diri, 2) mengevaluasi perasaan yang dialami, 3) memiliki komitmen pada tujuan, 4) memodifikasi intensitas perasaan, 5) memodifikasi durasi pemilihan perasaan, 6) memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi biologis, 7) memodifikasi reaksi perasaan untuk mencapai adaptasi sosial, dan 8) memodifikasi kondisi sekitar yang berhubungan dengan perasaan.

## **5.2.Rekomendasi**

Berdasarkan pembahasan hasil dan kesimpulan penelitian, maka rekomendasi utama penelitian ini adalah mengenai program pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja. Rekomendasi ditujukan kepada pihak SMP IMI Tasdiqul Qur'an dan penelitian selanjutnya. Penjelasan lebih rinci sebagai berikut:

a. SMP IMI Tasdiqul Qur'an dapat mengimplementasikan program pelatihan kesadaran diri sebagai berikut:

- 1) Penerapan program pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi pada siswa.
  - 2) Penggunaan instrument regulasi emosi untuk mengukur titik awal (pre test) dan titik akhir (pasca test) regulasi emosi siswa, sebelum dan sesudah pelaksanaan program, sehingga didapatkan hasil yang akurat.
- b. Penelitian selanjutnya dapat mengimplementasikan program pelatihan kesadaran diri untuk mengembangkan regulasi emosi remaja, dengan tindak lanjut sebagai berikut:
- 1) Lakukan *matching* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sehingga kedua kelompok bermula pada awal titik yang sama.
  - 2) Subjek hendaknya terdiri dari dua jenis kelamin yang berbeda.
  - 3) Hendaknya kontrol interaksi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperkuat, sehingga tidak terjadi difusi perlakuan.
  - 4) Penggunaan pendekatan yang lain untuk mengembangkan regulasi emosi remaja. Sehingga dapat terlihat perbedaan keefektivan pendekatan yang digunakan secara empiris.