

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi *reappraisal* dan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi *reappraisal*, maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi *reappraisal*, maka semakin rendah kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi *suppression* dan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Terkait dengan regulasi emosi *reappraisal* siswa yang masih rendah, para siswa hendaknya meningkatkan strategi dalam meregulasi emosi atau mengontrol emosi dengan selalu berpikir sebelum bertindak dan berusaha untuk tenang dalam menghadapi setiap kesulitan. Saat siswa mendapat tugas atau hendak mengikuti ujian, siswa sebaiknya menjadikan kesempatan tersebut untuk lebih banyak belajar, tidak hanya memikirkan nilai akhir

Peneliti seharusnya melakukan modifikasi terhadap setiap aitem agar lebih mencerminkan perasaan yang dialami remaja atau siswa khususnya di Indonesia. Peneliti juga seharusnya lebih fokus pada satu strategi regulasi emosi yaitu *reappraisal*. Hal ini dikarenakan latar belakang budaya pada subjek seperti yang telah dikemukakan dalam penelitian Soto, dkk. (2011) memunculkan perbedaan pula dalam penggunaan strategi regulasi emosi *suppression*.

