

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pada tingkat regulasi emosi di SMA Islam Sudirman Ambarawa berada pada kategori buruk (59,3%). Hal ini dikarenakan pada remaja putri di SMA Islam Sudirman Ambarawa belum bisa mengontrol emosinya dan tidak bisa focus ke hal yang lain ketika mengalami emosi sehingga menyebabkan kesehariannya sangat terganggu. Agar menjadi lebih baik dan tenang responden membutuhkan waktu yang lama untuk mengatur pikiran dan perasaannya.

#### **B. Saran**

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya melihat satu sisi saja. Sementara banyak sisi dalam regulasi emosi tidak diperhatikan dalam penelitian ini. Sehingga dapat dijadikan sebagai rekomendasi untuk peneliti berikutnya bahwa untuk melihat regulasi emosi harus melihat banyak faktor yang mempengaruhi regulasi emosi misalnya kondisi emosional dalam keluarga, dan pola pengasuhan keluarga.

2. Bagi responden

Diharapkan responden mencari informasi lebih dalam tentang bagaimana cara mengendalikan emosi.

### 3. Bagi sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat memberikan bimbingan konseling mengenai pengendalian emosi pada siswa.