

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pemaparan dari beberapa kajian diatas, penulis menyimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *self esteem* dan resiliensi akademik. Hal ini dapat diartikan bahwa *self esteem* semakin tinggi maka kualitas resiliensi akademik pada siswa SMA Global Persada Mandiri juga semakin tinggi. Koefisien korelasi *Pearson product moment*  $r = 0,851$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yakni  $H_0$  diterima dan  $H_0$  di tolak.
2. Tingkat regulasi emosi pada penelitian ini terdapat pada katerogi rendah 15 siswa (36%) dan sedang 18 siswa (43%). Dengan Koefisien korelasi *Pearson product moment* sebesar 0,487 (cukup) maka dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi positif sehingga terjadi hubungan positif searah.
3. Hasil uji analisis regresi berganda yang dilakukan terhadap tiga variable *self-esteem* (x1), regulasi emosi (x2), dan resiliensi akademik (Y) menyatakan bahwa Nilai R<sup>2</sup> (R square) sebesar (0,729) nilai ini menunjukkan bahwa sembugan pengaruh *self esteem* dan regulasi emosi terhadap resiliensi akademik di SMA Global Persada Mandiri sebesar (72,9%) sedangkan sisanya (28,1%) di pengaruhi oleh variable lain yang tidak di teliti dalam penelitian ini.

#### B. Saran

##### 1. Saran bagi siswa

Sebaiknya siswa bisa menghargai dirinya sendiri. *Self-esteem* dapat ditingkatkan dengan cara berpikir lebih positif dan menghargai diri sendiri dan orang lain, berpikir optimis, cintai diri sendiri. siswa yang pandai meregulasi emosinya dapat memahami proses yang terjadi dalam dirinya, sehingga ketika emosi negatif muncul, ia dapat segera mengubah emosinya menjadi lebih positif dan mencari solusi untuk menghindarinya.

## **2. Saran bagi sekolah**

Sekolah sebaiknya mencoba menyediakan dan menciptakan fasilitas yang lebih baik di lingkungan belajar agar menyenangkan untuk mendukung proses belajar mengajar. Sekolah bisa melakukan seminar untuk siswa agar siswa paham tentang menghargai dirinya dan juga mengontrol emosinya.

## **3. Saran bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti sebaiknya memeriksa lebih detail masalah yang digunakan untuk penelitian agar lebih memahami apa yang sedang dibahas dengan referensi dari buku atau penelitian sebelumnya dengan pembahasan yang serupa dan variabel serta metode penelitian. Peneliti diharapkan lebih mempersiapkan diri untuk pengambilan dan pengumpulan data, sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik.