

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pemaparan dalam penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pelatihan pada penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 22 mahasiswa. Subjek terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen sebanyak 11 subjek, sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 11 subjek.
2. Tingkat kecemasan subjek penelitian sebagian besar termasuk kedalam kategori sedang cenderung tinggi yang mana terlihat dari hasil pretest kecemasan pada kelompok eksperimen. Kemudian tingkat regulasi emosi subjek penelitian sebagian besar termasuk dalam kategori sedang cenderung rendah pada kelompok eksperimen.
3. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji *independent sample T-Test* skor regulasi emosi antara kelompok eksperimen ($M = 23,74$; $SD = 4,572$) dengan kelompok kontrol ($M = 43,55$; $SD = 3,453$), $t(20) = -42,595$, $p=0,001 < 0,05$, dimana H_{a1} diterima dan H_{o1} ditolak. Hal ini dapat disimpulkan kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan regulasi emosi mengalami peningkatan regulasi emosi dibanding kelompok kontrol.
4. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil uji *paired T-Test* terdapat peningkatan dalam skor regulasi emosi antara kondisi sebelum diberikan pelatihan ($M = 37,55$; $SD = 1,602$) dengan kondisi setelah diberikan pelatihan ($M = 45,32$; $SD = 2,835$), $t(10) = -26,552$, $0,001 < 0,05$, dimana H_{a2} diterima dan H_{o2} ditolak. Hal ini dapat disimpulkan pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan mengalami peningkatan regulasi emosi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian maka peneliti mengajukan beberapa saran untuk perkembangan penelitian selanjutnya. Adapun saran sebagai berikut :

1. Saran Teoritis
 - a. Penelitian ini dua variabel yaitu regulasi emosi dan kecemasan dengan subjek yang dituju yaitu mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya yang

berminat melakukan penelitian dengan variabel dan atau subjek yang sama disarankan dapat melibatkan variabel-variabel lainnya seperti kontrol diri, manajemen diri.

- b. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan harus mempersiapkan jadwal untuk pelatihan jauh dari hari libur atau hari besar agar tidak bentrok dengan aktivitas peserta, sehingga waktu yang didapatkan tidak terbatas.

2. Saran Praktis

a. Bagi Universitas

Universitas dapat mengadakan pelatihan regulasi emosi secara menyeluruh kepada setiap fakultas/prodi. Sehingga diharapkan seluruh mahasiswa akhir program studi dapat menurunkan tingkat kecemasan saat menghadapi tugas akhir.

b. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk terus mempraktikkan keterampilan regulasi emosi yang telah dipelajari di luar sesi pelatihan.