

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisis diatas maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat Regulasi Emosi pada siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang dalam penelitian ini memiliki kategori sedang, dengan prosentase 84 % dari 27 siswa.
2. Tingkat Regulasi Emosi pada siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang dalam penelitian ini memiliki kategori tinggi, dengan prosentase 56 % dari 10 siswa.
3. Tingkat *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler SMA Negeri 3 Malang dalam penelitian ini memiliki kategori sedang, dengan prosentase 63% dari 20 siswa.
4. Tingkat *Happiness* pada siswa kelas X program Akselerasi SMA Negeri 3 Malang dalam penelitian ini memiliki kategori sedang, dengan prosentase 83 % dari 15 siswa.
5. ada perbedaan Regulasi Emosi pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi diterima dengan nilai $p = 0,008 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya bahwa ada perbedaan antara Regulasi Emosi siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang. ada perbedaan *Happiness* pada siswa

kelas X program Reguler dan Akselerasi diterima dengan nilai $p = 0,024 < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya bahwa ada perbedaan antara *Happiness* siswa kelas X program reguler dan akselerasi SMA Negeri 3 Malang.

6. ada hubungan positif antara Regulasi Emosi dan *Happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi diterima ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0,360 dan tingkat signifikansi 0,010 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *happiness* pada siswa kelas X program Reguler dan Akselerasi SMA Negeri 3 Malang.

B. Saran

1. Bagi siswa SMA Negeri 3 Malang

Siswa SMA Negeri 3 Malang baik pada program reguler dan akselerasi perlu memahami regulasi emosi dan *happiness* pada diri sendiri karena mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhannya di masa remaja sehingga para siswa perlu lebih melatih dan mengembangkan kontrol emosi dengan baik supaya mendapatkan kebahagiaan yang diharapkan di masa depan.

2. Bagi Peneliti lain

Bagi peneliti lain yang ingin meneliti regulasi emosi dan *happiness*, hendaknya lebih mempertimbangkan subyek secara matang. Akan lebih baik jika pengambilan sampel pada penelitian itu merata sesuai dengan tingkat akademis sekolahnya agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengetahui perbedaan dan hubungan setiap variabel pada siswanya.