

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan di atas, peneliti mendapat kesimpulan bahwa terdapat hubungan penerimaan diri dengan regulasi emosi mahasiswa angkatan tahun 2021 Jurusan pengembangan masyarakat islam UINS Syekh Nurjati Cirebon. Peneliti menyimpulkan dari perhitungan data-data diantaranya sebagai berikut:

1. Penerimaan diri mahasiswa angkatan tahun 2021 Jurusan pengembangan masyarakat islam UINS Syekh Nurjati Cirebon. termasuk ke dalam kategori sedang dengan tingkat ketercapaian 70,5%. Data tersebut mengindikasikan bahwa secara rata-rata, mahasiswa menunjukkan kemampuan yang cukup dalam mengelola emosionalitas, mekanisme psikologis, dan frustrasi pribadi. Mereka juga memiliki pertimbangan rasional dan kemampuan untuk mengarahkan diri yang memadai, serta cukup mampu belajar dari pengalaman masa lalu dan memanfaatkannya. Selain itu, mereka menunjukkan sikap yang cukup realistis dan objektif, yang merupakan karakteristik penyesuaian diri menurut (Schneider, 1960).
2. Regulasi emosi mahasiswa angkatan tahun 2021 Jurusan pengembangan masyarakat islam UINS Syekh Nurjati Cirebon termasuk ke dalam kategori sedang dengan tingkat ketercapaian 74%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup memiliki emosionalitas yang stabil, memahami faktor emosi dan berfokus pada pola pikir positif, individu cukup mampu membiarkan emosi tersebut mengalir tanpa harus terhanyut atau menghakimi diri atas perasaan tersebut menurut (Gross J, 2007).
3. Penerimaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi emosi mahasiswa angkatan tahun 2021 jurusan pengembangan masyarakat islam UINS Syekh Nurjati Cirebon. Hal tersebut berlandaskan hasil perhitungan menggunakan uji normalitas diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 dan lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

data dalam penelitian ini bersistribusi normal. Sementara itu, berdasarkan hasil uji linearitas nilai *Deviation from Linearity Sig*, sebesar 0,946. Artinya $0,946 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear secara signifikan antara kedua variabel. Uji korelasi *pearson correlation* dengan diperoleh koefisien korelasi = -0,674; $p < 0,01$, yang berarti pada taraf signifikansi 1%, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan dari data-data yang didapat, pada dasarnya penelitian ini berjalan baik. Namun bukan suatu kekeliruan apabila peneliti ingin mengemukakan beberapa saran yang mudah-mudahan bermanfaat bagi kemajuan pendidikan pada umumnya. Adapun saran yang peneliti ajukan sebagai berikut

1. Hendaknya pada penelitian selanjutnya memperdalam kembali variabel lain yang lebih relevan seperti menambahkan dukungan sosial ataupun faktor lingkungan keluarga.
2. Hendaknya pada peneliti selanjutnya lebuah mengembagkan ruang lingkup penelitian, mengingat penelitian selanjutnya yang dilaksanakan ini belum sepenuhnya bisa menggambarkan penerimaan diri dan regulasi emosi individu.

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON