

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan dari bab sebelumnya. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

##### **1. Aspek- aspek Regulasi Emosi pada Taruna AMC Perguruan Tinggi Kedinasan**

Aspek Acceptance of emotional responses, keempat subjek memiliki aspek accepted (penerimaan) yang terlihat dan tetap bertahan dalam situasi itu, tidak malu untuk menampilkan respon adanya emosi negatif. Dari keempat aspek terlihat aspek acceptance of emotional responses paling dominan dimiliki subjek. Sedangkan 3 aspek hanya dimiliki beberapa subjek, aspek Strategies to emotion, dimiliki oleh 2 subjek FK dan OD, Aspek Engaging in goals directed behavior dimiliki subjek OD dan AR, dan aspek control emotional responses dimiliki subjek OD dan FK.

##### **2. Strategi Pengaplikasian Regulasi Emosi Taruna AMC Perguruan Tinggi Kedinasan**

Pemilihan situasi sebagian besar subjek memilih untuk bersosialisasi dan membagi masalahnya untuk mendapat solusi. Perubahan situasi, dalam hal ini keempat subjek merubah situasi dengan berkumpul dan bercanda dengan teman yang lain, strategi merubah situasi dengan bersosialisasi dirasakan subjek efektif untuk meredam emosi negatif yang muncul. Penyebaran perhatian, subjek mengalihkan perhatian dengan melakukan kegiatan menyenangkan lainnya seperti

beda diri, berbicara dengan teman, dan berdiskusi dengan teman, membuat subjek lebih tenang karena merasa tidak berjuang sendiri. Perubahan kognitif, keempat subjek menerapkan perubahan kognitif dalam menghadapi masalah dan emosi negatif yang dirasakan. Perubahan Respon, dalam hal ini respon yang ditampilkan subjek mengarah kepada aspek fisiologis yang positif, seperti bermain futsal, berlatih beladiri, berolahraga, mendengarkan musik dan berkumpul dengan teman yang lain.

### **3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi pada Taruna AMC Perguruan Tinggi Kedinasan**

Faktor yang paling mempengaruhi yang dirasakan oleh subjek yaitu dukungan sosial dan Kognitif, sedangkan faktor lainnya seperti religiusitas dan budaya hanya dirasakan beberapa subjek saja, subjek OD dan VR yang merasakan adanya faktor budaya yang mempengaruhi regulasi emosinya. Begitupun dengan faktor Religiusitas yang hanya dirasakan oleh subjek OD,AR dan FK.

## **2. Saran**

### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik untuk melakukan penelitian yang sama, hendaknya melakukan penelitian dengan aspek yang lain, misalnya penelitian tentang regulasi emosi yang ditinjau dari aspek lain. atau bisa untuk menggunakan metode penelitian kuantitatif. Saran ini dianjurkan untuk membandingkan hasilnya dengan penelitian berikutnya.

### **2. Bagi AMC Perguruan Tinggi Kedinasan**

Hasil penelitian ini bisa dijadikan masukan informasi untuk perguruan tinggi AMC meningkatkan pendidikan mental dan pelatihan kesehatan mental bagi taruna.

### **3. Bagi Perguruan Tinggi**

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

### **4. Bagi Subjek Penelitian**

Hasil penelitian ini bisa dijadikan masukan informasi untuk semua taruna bisa meningkatkan kemampuan melakukan langkah meregulasi emosi, dan bisa tetap bertahan dalam situasi yang tidak meyenangkan selama masa pendidikan.