

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *self-control* dengan nilai $\rho = 0,786$ dan $p = 0,000$ pada sig. (2-tailed) yang berarti korelasinya signifikan karena lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$). Korelasi tersebut disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *self-control* pada atlet pencak silat di ranting kedamean. Nilai r ($0,786$) positif, hal ini berarti bahwa semakin tinggi variabel X (Regulasi Emosi) maka semakin tinggi variabel Y (*Self-control*), dan sebaliknya jika semakin rendah variabel Y (*Self-control*) maka semakin rendah variabel X (Regulasi Emosi).
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa subjek penelitian yaitu atlet pencak silat di anak cabang kedamean cenderung memiliki regulasi emosi dan *self-control* dalam kategori sedang dengan presentase pada regulasi emosi sebesar $62,8\%$, sedangkan pada *self-control* sebesar $65,4\%$.

5.2 SARAN

Sehubungan dengan penelitian ini, saran yang dapat diberikan oleh penulis yaitu:

1. Bagi Subyek Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat mengembangkan kemampuan mengekspresikan emosi dengan tepat, tetap tenang dan

konsentrasi dalam setiap situasi, baik bertanding atau latihan, meskipun dalam keadaan tertinggal poin. Serta tetap latihan dengan tekun meskipun tidak ada pertandingan.

2. Bagi Pelatih silat

Bagi pelatih semoga mampu dimanfaatkan untuk selalu memotivasi para atletnya agar bisa maksimal dalam menguasai diri dalam keadaan tertekan di arena pertandingan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang sama diharapkan mempertimbangkan variabel lain yang berpengaruh terhadap *self-control* yang belum diungkap dalam penelitian ini. Dengan begitu hasil yang diperoleh dapat digunakan untuk mengembangkan kapasitas individu dan digunakan oleh berbagai pihak yang berkepentingan membantu individu untuk mengantisipasi dan mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi.