

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan kesiapan psikologis dalam menghadapi bencana pada siswa kelas XI SMK N 1 Gantiwarno, dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata rata usia siswa kelas XI SMK N 1 Gantiwarno adalah 16,26 tahun, dengan usia minimum 16 tahun dan usia maksimum 17 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, responden laki laki berjumlah 99 siswa dan perempuan berjumlah 88 siswa. Sebagian besar responden memiliki pengalaman mendapatkan edukasi tentang kesiapan menghadapi bencana alam, yaitu sebanyak 179 siswa, sedangkan 8 siswa tidak pernah mendapatkan edukasi bencana sebelumnya.
2. Tingkat regulasi emosi siswa kelas XI SMK N 1 Gantiwarno sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 132, diikuti kategori sedang sebanyak 55 siswa, dan tidak terdapat responden dengan kategori regulasi emosi rendah.
3. Tingkat kesiapan psikologis siswa kelas XI SMK N 1 Gantiwarno sebagian besar berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 131, diikuti kategori sedang sebanyak 56 siswa, dan tidak terdapat responden dengan kategori kesiapan psikologis rendah.
4. Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan sangat kuat antara regulasi emosi dengan kesiapan psikologis siswa kelas XI SMK N 1 Gantiwarno dalam menghadapi bencana alam dengan nilai $p = 0,041$ dengan koefisien korelasi $r = 0,859$

B. Saran

1. Bagi sekolah

Sekolah berperan penting dalam meningkatkan kesiapsiagaan psikologis siswa melalui penyelenggaraan edukasi dan simulasi kebencanaan secara berkala serta penyediaan dukungan psikologis melalui guru BK dan layanan konseling.

2. Bagi siswa

Kesiapan menghadapi bencana dapat ditingkatkan dengan kemampuan mengelola emosi secara adaptif dan keaktifan siswa dalam mengikuti program simulasi serta edukasi kebencanaan di sekolah.

3. Bagi keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan pemahaman kepada anak mengenai pentingnya regulasi emosi, serta membangun komunikasi yang positif agar anak lebih siap secara psikologis dalam menghadapi situasi bencana.

4. Bagi perawat dan Tenaga Kesehatan

Perawat dan tenaga kesehatan diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam merancang intervensi psikologis bagi remaja disekolah yang berada di wilayah rawan bencana, serta menjalin kolaborasi dengan pihak sekolah dalam upaya mitigasi dan peningkatan kesiapsiagaan bencana.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Pengembangan penelitian mengenai kesiapan psikologis disarankan dilakukan dengan menggali faktor-faktor lain yang relevan serta menggunakan desain dan metode penelitian yang lebih beragam untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.