

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai $J_{hitung} = 15$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$ dan, maka diperoleh nilai $J_{tabel} = 4$. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $15 > 4$, artinya hipotesis penelitian ini diterima. Data *pre-test* regulasi emosi dalam belajar di era pandemi covid-19 atau sebelum diberikan layanan konseling kelompok *rational emotive therapy* diperoleh skor rata-rata sebesar 85 sedangkan data *post-test* regulasi emosi dalam belajar di era pandemi covid-19 atau sebelum diberikan layanan konseling kelompok *rational emotive therapy* diperoleh skor rata-rata sebesar 137,3. Artinya terjadi perubahan peningkatan regulasi emosi siswa dalam belajar di era pandemi covid-19 sebesar 38,2%. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling *rational emotive therapy* terhadap regulasi emosi siswa dalam belajar di era pandemi covid-19 pada siswa kelas X IPA-1 SMA Negeri 2 Tebing Tinggi Tahun Ajaran 2020/2021 atau hipotesis dapat diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan peneliti selama pelaksanaan penelitian ini, maka ada beberapa saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa dapat mempertahankan kategori regulasi emosi yang tinggi dan dapat mencapai keberhasilan dalam belajarnya. Siswa juga harus serius dalam mengikuti layanan bimbingan dan konseling lainnya.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat menjadikan layanan konseling kelompok *rational emotive therapy* sebagai alternative layanan yang dapat digunakan di sekolah, khususnya dalam masalah regulasi emosi. Selain itu, diperlukannya perhatian lebih lanjut terhadap masalah-masalah yang berkaitan dengan regulasi emosi siswa dalam belajar guna membantu siswa dalam mencapai keberhasilan belajarnya.

3. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan kepada sekolah untuk dapat mendukung serta memfasilitasi seluruh layanan bimbingan dan konseling, terkhusus pada permasalahan regulasi emosi siswa dalam belajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan masukan dalam penelitian terkait dengan permasalahan yang sama. Dengan adanya keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan lebih baik lagi khususnya pada pelaksanaan layanan konseling kelompok *rational emotive therapy* seperti permasalahan kecemasan akademik yang berhubungan dengan pemikiran konseli yang belum rasional dalam belajar di masa pandemi covid-19 saat ini.