

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 82 guru BK SMA Negeri di Kabupaten Langkat, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan resiliensi merupakan dua kompetensi psikologis yang saling berkaitan erat dan berperan penting dalam menopang profesionalitas guru BK di tengah beban kerja yang tinggi, tuntutan administratif, serta kompleksitas permasalahan siswa pascapandemi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah terbukti valid dan reliabel, sehingga mampu menggambarkan kemampuan guru BK dalam mengelola emosi serta kapasitas mereka untuk bangkit dan bertahan menghadapi tekanan kerja secara akurat.

Analisis data menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan resiliensi guru BK, di mana semakin baik kemampuan guru dalam memantau, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara adaptif, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk tetap tegar, optimis, dan fungsional dalam situasi penuh tekanan. Nilai koefisien korelasi yang tinggi dan koefisien determinasi r^2 $0,781 = 0.611$ menggambarkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi yang besar terhadap variasi resiliensi guru BK, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman kerja, iklim organisasi sekolah, dan aspek personal lainnya.

Temuan ini menguatkan pandangan teoritis bahwa regulasi emosi merupakan salah satu fondasi utama resiliensi, sehingga upaya penguatan resiliensi guru BK perlu diarahkan pada pengembangan keterampilan mengelola emosi, pengendalian impuls, pemaknaan positif terhadap masalah, dan keberanian

untuk mencari dukungan ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki guru BK, semakin tinggi pula resiliensi mereka dalam menjalankan tugas bimbingan dan konseling, dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, pemangku kebijakan pendidikan, dan lembaga pelatihan untuk merancang program pengembangan kompetensi emosional yang berkelanjutan bagi guru BK.

5.2 SARAN

Peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK

Disarankan untuk terus mengembangkan kemampuan regulasi emosi melalui kegiatan pelatihan, workshop, maupun supervisi konseling. Kemampuan ini penting agar guru BK dapat tetap tangguh, adaptif, dan profesional dalam menghadapi dinamika permasalahan peserta didik maupun beban administratif di sekolah.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan mampu menciptakan iklim kerja yang kondusif dengan memberikan dukungan emosional dan administratif kepada guru BK.

Dukungan tersebut dapat berupa kebijakan pengurangan beban administratif yang berlebihan, pemberian penghargaan, serta fasilitas pendukung kesejahteraan kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mendatang diharapkan dapat memperluas kajian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta melakukan penelitian dengan mempertimbangkan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu

dengan perlu mempertimbangkan aspek-aspek dari variabel yang diukur, seperti dukungan sosial, stres kerja, atau *self-efficacy*.

4. Bagi Dinas Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan dalam penyusunan program pengembangan kompetensi guru BK, khususnya yang terkait dengan aspek keterampilan personal seperti regulasi emosi. Program tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas layanan konseling di sekolah.

