

BAB V

KESIMPULAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh konseling individual dengan teknik *expressive writing* terhadap regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 10 Medan, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling individual dengan teknik *expressive writing*, keempat subjek penelitian memiliki tingkat regulasi emosi yang berada pada kategori rendah berdasarkan hasil *pre-test*. Hasil analisis per indikator juga menunjukkan bahwa sebagian besar aspek regulasi emosi masih berada pada kategori rendah, terutama pada indikator 6 dan indikator 7, sehingga menggambarkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola dan mengendalikan emosi belum berkembang secara optimal.

Setelah diberikan layanan konseling individual dengan teknik *expressive writing* sebanyak empat kali pertemuan, hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi pada seluruh subjek penelitian. Secara deskriptif, satu subjek mencapai kategori tinggi dan tiga subjek berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil analisis berdasarkan setiap indikator menunjukkan adanya peningkatan pada hampir seluruh aspek regulasi emosi. Indikator 2 dan indikator 5 menunjukkan peningkatan yang paling baik karena sebagian besar subjek berada pada kategori tinggi, sedangkan indikator 6 dan indikator 7 juga mengalami peningkatan meskipun sebagian besar subjek masih berada pada kategori sedang dan masih terdapat satu subjek yang berada pada kategori rendah pada indikator 7.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,066, yang lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga secara statistik layanan konseling individual dengan teknik *expressive writing* belum memberikan pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi siswa kelas XI SMA Negeri 10 Medan.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami peningkatan skor regulasi emosi setelah mengikuti layanan konseling individual dengan teknik *expressive writing*. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik *expressive writing* memberikan perubahan positif secara deskriptif terhadap kemampuan regulasi emosi siswa, namun perubahan tersebut belum mencapai taraf signifikansi secara statistik. Kondisi ini diduga dipengaruhi oleh jumlah sampel penelitian yang sangat terbatas, yaitu hanya empat subjek, sehingga kekuatan uji statistik menjadi rendah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan pelaksanaan layanan yang lebih intensif diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai efektivitas teknik *expressive writing* dalam meningkatkan regulasi emosi siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka sebagai tindak lanjut peneliti menyarankan hal hal sebagai berikut.

1. Bagi Siswa

diharapkan dapat menerapkan keterampilan yang telah diperoleh selama mengikuti layanan konseling individual dengan teknik *expressive writing*

untuk membantu mengelola dan mengendalikan emosi secara lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

Siswa diharapkan dapat menjadikan kegiatan menulis ekspresif sebagai salah satu cara untuk mengungkapkan perasaan, mengurangi tekanan emosional, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi ketika menghadapi berbagai permasalahan.

2. Bagi Guru BK

Berdasarkan hasil penelitian, guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan teknik *expressive writing* sebagai salah satu alternatif dalam layanan konseling individual, khususnya bagi peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan atau mengelola emosinya. Meskipun hasil penelitian ini belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik, seluruh responden mengalami peningkatan skor regulasi emosi setelah mengikuti layanan. Oleh karena itu, teknik *expressive writing* dapat dimanfaatkan sebagai media pendukung dalam membantu peserta didik mengekspresikan emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan memfasilitasi proses refleksi terhadap pengalaman emosional yang dialami.

Guru BK juga disarankan mengombinasikan teknik ini dengan teknik konseling lain serta memberikan layanan secara berkelanjutan agar perubahan regulasi emosi peserta didik dapat berkembang secara lebih optimal.

3. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya melalui penyediaan waktu, fasilitas, dan lingkungan yang kondusif bagi pelaksanaan konseling individual. Selain itu,

sekolah dapat memberikan kesempatan kepada guru BK untuk mengembangkan berbagai strategi layanan yang inovatif, termasuk penerapan teknik *expressive writing* sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu peserta didik mengelola emosi. Dukungan dari pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kualitas layanan BK sehingga mampu membantu peserta didik mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara lebih baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai penggunaan teknik *expressive writing* terhadap regulasi emosi dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar sehingga memiliki kekuatan uji statistik (*statistical power*) yang lebih tinggi. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol, seperti *quasi experimental design*, serta penambahan waktu pelaksanaan intervensi dan pengukuran lanjutan (*follow-up*) sangat disarankan agar perubahan regulasi emosi dapat diamati secara lebih komprehensif. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan instrumen yang berbeda, karakteristik responden yang lebih beragam, atau mengombinasikan teknik *expressive writing* dengan pendekatan konseling lainnya untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai efektivitas intervensi dalam meningkatkan regulasi emosi peserta didik.