BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi, namun kemampuan tersebut belum optimal dan masih memerlukan penguatan melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Dari empat indikator regulasi emosi yang diteliti, indikator *Engaging in Goal Directed Behavior* menjadi aspek yang paling rendah dan paling konsisten mengalami kelemahan pada seluruh kategori siswa maupun tingkat kelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam tetap fokus pada tujuan atau aktivitas yang sedang dijalankan ketika berada dalam kondisi emosional tertentu. Emosi negatif yang muncul sering kali memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan kemampuan siswa dalam menyelesaikan tugas atau tanggung jawabnya.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan karakteristik regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan tingkat kelas. Siswa perempuan mendominasi kategori rendah serta menunjukkan kelemahan pada indikator *Engaging in Goal Directed Behavior* dan *Acceptance of Emotional Responses*. Sementara itu, siswa kelas XII menjadi kelompok yang memerlukan perhatian khusus karena menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi menjelang ujian akhir. Pada kelas XII ditemukan siswa dengan regulasi emosi tinggi yang perlu dipertahankan,

namun juga terdapat siswa dengan regulasi emosi rendah yang rentan mengalami kesulitan emosional.

Berdasarkan hasil tersebut, implikasi layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah perlu disusun secara diferensial sesuai kebutuhan siswa. Siswa kategori rendah memerlukan layanan responsif berupa konseling individual dan bimbingan kelompok untuk membantu meningkatkan keterampilan sosial, pengendalian emosi, serta kemampuan menghadapi tekanan sosial dan akademik. Siswa kategori sedang memerlukan layanan preventif dan pengembangan melalui pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) agar kemampuan regulasi emosinya menjadi lebih stabil dan adaptif. Sementara itu, siswa kategori tinggi tetap memerlukan layanan pengembangan berbasis mindfulness dan ACT untuk mempertahankan serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara optimal.

Hasil penelitian ini selaras dengan Teori Regulasi Emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014:4), yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan proses dinamis yang melibatkan kemampuan memilih strategi pengelolaan emosi, mempertahankan fokus terhadap tujuan, mengontrol respons emosional, serta menerima pengalaman emosional secara sehat. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keempat aspek tersebut telah berkembang pada sebagian besar siswa, namun masih memerlukan penguatan melalui latihan dan layanan yang terstruktur. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menganalisis tingkat kemampuan regulasi emosi siswa sebagai landasan pengembangan program Bimbingan dan Konseling telah tercapai, karena hasil penelitian ini memberikan gambaran empiris yang jelas mengenai kondisi aktual siswa.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan aspek penting yang perlu mendapat perhatian dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Layanan BK yang dirancang secara komprehensif, preventif, responsif, dan developmental diharapkan mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung keberhasilan akademik dan sosial siswa di lingkungan sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

   Guru BK disarankan untuk mengembangkan program layanan yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa secara bertahap dan berkelanjutan. Layanan dapat diberikan melalui:

   a. Bimbingan klasikal untuk penguatan pemahaman regulasi emosi bagi seluruh siswa.
   b. Bimbingan kelompok untuk melatih strategi pengelolaan emosi melalui diskusi dan simulasi.
   c. Konseling individu bagi siswa yang memiliki regulasi emosi rendah dan memerlukan pendampingan intensif.
   d. Selain itu, guru BK perlu melakukan pemetaan kebutuhan siswa secara berkala agar layanan yang diberikan tetap relevan dengan kondisi aktual peserta didik.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan program pengembangan regulasi emosi dengan menciptakan iklim sekolah yang kondusif secara emosional. Dukungan tersebut dapat berupa:

a. Integrasi pendidikan karakter dan kecerdasan emosional dalam kegiatan pembelajaran.
b. Kerja sama antara guru mata pelajaran dan guru BK dalam menangani siswa yang mengalami kesulitan emosional.
c. Penyediaan ruang dan waktu yang memadai untuk pelaksanaan layanan BK secara optimal.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih meningkatkan kesadaran diri dalam mengenali dan mengelola emosi yang muncul, baik dalam situasi akademik maupun sosial. Siswa juga disarankan untuk memanfaatkan layanan Bimbingan dan Konseling sebagai sarana pengembangan diri, bukan hanya ketika mengalami permasalahan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk:

a. Menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika regulasi emosi siswa.
b. Menambahkan variabel lain seperti stres akademik, dukungan sosial, atau *self-efficacy* untuk melihat hubungan antarvariabel.

c. Melakukan penelitian dengan cakupan sekolah yang lebih luas serta menggunakan desain longitudinal guna melihat perkembangan regulasi emosi dalam jangka panjang.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY