

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab 5 membahas mengenai simpulan penelitian, implikasi penelitian, dan rekomendasi.

5.1 Simpulan

- 1) Gambaran umum profil regulasi emosi peserta didik kelas VIII MTs. Darussalam Wanaraja pada umumnya berada pada kategori tinggi yang berarti peserta didik mampu menentukan situasi yang dapat menimbulkan emosi positif, mengusahakan berbagai tindakan yang dapat menimbulkan emosi positif, mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan, memaknai situasi negatif dengan positif, dan merespon emosi secara positif.
- 2) Gambaran umum mengenai profil regulasi emosi peserta didik kelas VIII menjadi dasar penyusunan program bimbingan pribadi untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Program bimbingan pribadi terdiri dari: (1) rasional, (2) dasar hukum, (3) deskripsi kebutuhan, (4) tujuan, (5) komponen program, (6) bidang layanan, (7) rencana operasional, (8) pengembangan tema, (9) rencana evaluasi, pelaporan dan tindak lanjut, (10) sarana dan prasarana, (11) anggaran biaya. Program bimbingan pribadi disusun dengan tujuan untuk meningkatkan regulasi emosi peserta didik sehingga peserta didik mampu mengelola emosi dengan mengekspresikan emosi pada waktu dan situasi yang tepat. Peserta didik dapat menyeleksi situasi yang dapat menimbulkan emosi yang positif; memodifikasi situasi yang tidak diinginkan agar menimbulkan emosi positif; mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan; memaknai situasi dengan positif; dan memodulasi respon agar dapat mengubah emosi menjadi positif.

5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan penelitian ini, gambaran umum regulasi emosi peserta didik dapat diimplikasikan pada penyusunan program bimbingan pribadi.

Program bimbingan pribadi yang disusun dapat dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling sehingga diharapkan dapat meningkatkan regulasi emosi peserta didik kelas VIII MTs. Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022-2023.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja, terdapat beberapa rekomendasi sebagai berikut.

5.3.1 Bagi Sekolah

- 1) Kepala sekolah mendukung pelaksanaan program ini dengan menyediakan fasilitas yang memadai. Ruang BK baiknya dipisahkan dengan ruang guru agar pelaksanaan layanan bimbingan pribadi lebih nyaman untuk peserta didik.
- 2) Sekolah menyediakan alat dan media yang dibutuhkan untuk layanan bimbingan pribadi seperti proyektor.

5.3.2 Guru Bimbingan dan Konseling

- 1) Data yang didapatkan dalam penelitian ini dapat digunakan guru bimbingan dan konseling untuk memahami profil regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja Tahun ajaran 2022-2023.
- 2) Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengembangkan kompetensi terutama mengenai regulasi emosi peserta didik dengan mengikuti berbagai kegiatan seperti pelatihan, *workshop*, seminar, dan riset penelitian.
- 3) Program yang telah disusun berdasarkan profil regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja Tahun Ajaran 2022-2023 dalam penelitian ini masih berupa rancangan sehingga dapat diuji keefektifannya dengan diimplementasikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan kepada peserta didik berupa 1) bimbingan kelompok dengan teknik *brainstorming* untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menentukan lingkungan yang

berdampak positif bagi diri peserta didik; 2) bimbingan kelompok dengan teknik umpan balik bombardemen kelebihan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik menjadi pribadi yang menyenangkan sehingga bisa mendapatkan dukungan dan hubungan yang baik dengan orang lain; 3) bimbingan kelompok dengan teknik *written* dan fantasi untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memahami perasaannya dan mengalihkan perhatian dari situasi yang memengaruhi perasaannya; 4) bimbingan klasikal dengan teknik *brainstorming* untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memaknai situasi yang tidak diinginkan dengan berpikir positif; dan 5) bimbingan kelompok dengan teknik *written* untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengidentifikasi makanan yang dapat memengaruhi respon emosinya menjadi positif.

5.3.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

- 1) Penelitian selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan metode korelasi untuk mengungkap pengaruh faktor-faktor lain terhadap regulasi emosi peserta didik MTs seperti keluarga, religiusitas, dan hubungan dengan teman sebaya.
- 2) Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui keefektifan program bimbingan yang disusun berdasarkan profil regulasi emosi peserta didik.
- 3) Penelitian selanjutnya dapat memperluas responden penelitian menjadi profil regulasi peserta didik di MTs se-kabupaten/kota.
- 4) Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan atau menggunakan instrumen dengan skala likert.