

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab empat, maka pada bagian berikut akan diuraikan mengenai kesimpulan yaitu sebagai berikut.

1. Sebagian besar siswa memiliki tingkat stabilitas emosi pada kategori cukup stabil. Artinya hampir semua siswa sudah memiliki kondisi emosional yang cukup stabil seperti sudah memiliki kemampuan untuk mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, kemampuan disenangi orang lain, kemampuan menyelesaikan masalah, keramahan, kesetiakawanan, dan sikap hormat terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain.
2. Aspek tertinggi stabilitas emosi siswa terletak pada aspek kesesuaian antara diri sendiri dengan lingkungan, yaitu suatu bentuk pemahaman terhadap diri sendiri dengan lingkungan terutama mengenai perasaan yang diwujudkan dalam bentuk kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, keramahan, kesetiakawanan, dan sikap hormat terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain. Aspek terendah adalah aspek pengendalian emosi, yaitu kemampuan untuk menahan perasaan dalam bentuk kemampuan mengendalikan amarah, mampu menenangkan diri, mengatasi dorongan emosi yang muncul, kemampuan menyelesaikan masalah. Sementara itu, aspek pengungkapan emosi yaitu kemampuan untuk memahami, dan mengungkapkan berbagai perasaan, misalnya perasaan marah, sedih, bahagia, cinta dan cemas dengan jelas berada ditengah-tengah.
3. Implikasi penelitian disusun dalam program bimbingan pribadi sosial untuk mengembangkan stabilitas emosi siswa. Program dirancang berdasarkan indikator-indikator yang terdapat pada seluruh aspek stabilitas emosi, serta disusun dengan memuat komponen-komponen program yang meliputi dasar pemikiran, deskripsi kebutuhan, visi dan misi program, tujuan program,

sasaran program, komponen program, rencana operasional, personel yang dilibatkan, pengembangan topik/tema, personel, evaluasi dan tindak lanjut.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut terdapat beberapa rekomendasi sebagai masukan bagi pihak-pihak terkait yang diharapkan dapat bermanfaat.

1. Guru Bimbingan dan Konseling (Konselor di Sekolah)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki stabilitas emosi yang sedang, agar dapat membantu siswa meningkatkan stabilitas emosinya, berikut beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan oleh guru BK di sekolah:

- a) Selalu memantau perkembangan siswa secara keseluruhan khususnya saat berada dilingkungan sekolah dengan lebih mendekati diri dengan siswa. Hal ini perlu terutama jika tidak ada jam khusus untuk bimbingan dan konseling ke kelas, dengan lebih akrab dengan siswa diharapkan siswa mau mengungkapkan masalah-masalah khususnya mengenai kondisi emosionalnya sehingga dapat mengembangkan stabilitas emosinya lebih optimal.
- b) Salah satu hasil penelitian ini berupa rancangan program bimbingan dan konseling pribadi sosial. Guru BK diharapkan dapat melaksanakan program yang telah dibuat ini sebagai upaya membantu siswa mengembangkan stabilitas emosinya. Dalam mengaplikasikan program ini, guru BK dapat melakukan dengan cara sebagai berikut.
 - i. Untuk memperoleh hasil yang optimal, Guru BK dapat menerapkan program bimbingan pribadi-sosial untuk mengembangkan stabilitas emosi siswa sebagai bagian dari program bimbingan dan konseling di sekolah,.
 - ii. Guru BK diharapkan memberikan layanan informasi terlebih dahulu mengenai pentingnya dan manfaat dari stabilitas emosi dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian layanan yang telah ada disajikan dengan cara yang lebih menarik, kreatif, dan inovatif sesuai kebutuhan siswa agar dapat mengembangkan stabilitas emosi.

- iii. Sosialisasi mengenai program yang akan dilaksanakan agar dapat bekerjasama dengan pihak-pihak yang bersangkutan sehingga memungkinkan hasil pelaksanaan program akan lebih optimal.

2. Pihak Sekolah

Keterlibatan seluruh personel yang ada di sekolah sangat dibutuhkan. Pihak sekolah dapat memberikan fasilitas baik sarana maupun prasarana yang dapat menunjang pelaksanaan program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan stabilitas emosi siswa. Selain itu dukungan pihak sekolah berupa kebijakan sekolah yang mendukung kegiatan layanan bimbingan dan konseling juga sangat diperlukan sehingga dapat membantu tercapainya perkembangan siswa yang optimal.

3. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan yang baru dalam mata kuliah bimbingan dan konseling pribadi sosial sehingga mampu memberikan manfaat bagi pihak jurusan maupun mahasiswa psikologi pendidikan dan bimbingan dalam hal pengembangan materi bimbingan pribadi sosial.

4. Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang serupa berikut disajikan beberapa rekomendasi, diantaranya:

- a. Mengadakan penelitian stabilitas emosi dengan membandingkan tingkat pencapaian stabilitas emosi siswa SMP berdasarkan jenjang kelas yaitu kelas VII, VIII dan IX; dan juga berdasarkan perbedaan gender yaitu antara laki-laki dengan perempuan.
- b. Mengembangkan fokus penelitian yang berbeda, seperti menghubungkan stabilitas emosi dengan variabel lain yang diduga sebagai faktor yang mempengaruhi stabilitas emosi misalnya hubungan stabilitas emosi dengan

kesehatan mental siswa, atau hubungan stabilitas emosi siswa dengan prestasi belajar siswa, stabilitas emosi siswa dengan keluarga ekonomi menengah kebawah, atau stabilitas emosi siswa berdasarkan pola asuh orang tua.

- c. Melaksanakan uji coba program hipotetik bimbingan prbadi sosial untuk mengembangkan stabilitas emosi siswa SMP guna mengetahui efektivitas program hipotetik yang telah dirancang kepada seluruh siswa yang menjadi responden, karena penelitian ini hanya menghasilkan program hipotetik yang sifatnya belum diketahui efektivitasnya karena belum diuji cobakan.

