

BAB V

Simpulan & Saran

Pada bab V berisi penjabaran mengenai simpulan dan saran berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan penelitian yang dilakukan tentang meta-emosi mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UPI, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Profil meta-emosi mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UPI diperoleh dari hasil statistika deskriptif dengan memperhatikan nilai median, nilai minimum dan nilai maksimum. Nilai minimum meta-emosi mahasiswa adalah -1,68, nilai maksimum meta-emosi sebesar 4,28, dan median dari nilai maksimum dan minimum meta-emosi adalah 1,31. Rentang nilai yang cukup jauh menggambarkan variasi yang besar dalam meta-emosi responden penelitian. Sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UPI memiliki meta-emosi yang berada pada kategori negatif. Artinya mahasiswa belum memiliki kesadaran dan pembinaan emosi yang baik, ini mencakup kurangnya kemampuan untuk memahami emosi, mengenali emosi yang dirasakan, mengevaluasi emosi, mengelola emosi, dan membimbing emosi diri dan orang lain.
- 5.1.2 Implikasi program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi berdasarkan meta-emosi mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UPI dapat dilakukan dengan membuat rancangan buku saku. Dirancang nya buku saku tentang meta-emosi dilakukan sebagai media untuk memfasilitasi perkembangan meta-emosi mahasiswa. Mahasiswa merupakan pelajar yang berada pada fase perkembangan dewasa, dengan sistem pembelajaran mandiri, sehingga buku saku diharapkan efektif dalam memfasilitasi perkembangan mahasiswa sesuai dengan sistem pembelajarannya. Struktur buku saku terdiri dari latar belakang, tujuan dan manfaat, konsep dasar meta-emosi, dan cara meningkatkan meta-emosi positif. Buku saku

diadaptasi dari buku “*Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*” karya (John M. Gottman et al., 1997) dan buku “*Raising an emotionally intelligent child: The Heart of Parenting*” karya J. Gottman & Declaire, (1997), yang kemudian disesuaikan untuk menjadi media layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan meta-emosi positif mahasiswa.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

5.1.1 Dosen Pembimbing Akademik

Penelitian ini menghasilkan rancangan program berupa buku saku sebagai media untuk meningkatkan meta-emosi positif bagi mahasiswa yang memiliki meta-emosi negative. Buku saku dapat disebar secara fisik atau langsung, maupun melalui media *online*, oleh dosen pembimbing akademik kepada mahasiswa yang memiliki ciri-ciri meta-emosi negative. Dengan dilakukannya penyebaran buku saku melalui dosen pembimbing akademik diharapkan memudahkan mahasiswa untuk mengakses dan mendapatkan buku saku meta-emosi yang fleksibel dapat dipelajari dan digunakan kapanpun dan dimanapun untuk dapat meningkatkan meta-emosi positif dengan bimbingan dan pengawasan dosen pembimbing akademik masing-masing.

5.1.2 Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menghasilkan profil meta-emosi secara umum pada mahasiswa BK FIP UPI, dengan mengacu pada teori dari John M. Gottman et al., (1997) yang diperkuat dengan penelitian-penelitian para ahli lainnya. Sehingga peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

5.2.2.1 Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut dengan mendalami faktor-faktor yang mempengaruhi meta-emosi mahasiswa

- 5.2.2.2 Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan menguji efektifitas dan efisiensi penggunaan media buku saku sebagai layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan meta-emosi positif mahasiswa
- 5.2.2.3 Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas sample penelitian untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas penelitian yang dilakukan