

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini menjelaskan simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan, dan rekomendasi yang ditujukan kepada guru BK dan peneliti selanjutnya

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kemampuan *meta-mood* siswa kelas X di SMA Negeri 20 Bandung berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kemampuan dasar untuk menyadari, memahami, dan mengelola emosi mereka, namun belum sepenuhnya optimal dalam aspek-aspek tersebut. Pada aspek *attention to feelings*, siswa cukup mampu menyadari dan memberi perhatian terhadap emosi yang mereka alami. Pada aspek *clarity of feelings*, siswa mulai mampu mengidentifikasi serta memahami kompleksitas emosinya. Sementara itu, pada aspek *mood repair*, siswa memiliki kapasitas dasar untuk memperbaiki suasana hati, meskipun masih memerlukan penguatan dalam strategi pemulihan emosi.

Penelitian ini juga menemukan adanya perbedaan respons terhadap item dalam instrumen TMMS berdasarkan jenis kelamin, sebagaimana ditunjukkan melalui analisis DIF. Beberapa item terbukti bias terhadap gender, yang menunjukkan bahwa siswa laki-laki dan perempuan mungkin menafsirkan atau merespons pernyataan tertentu secara berbeda. Temuan ini menekankan pentingnya validasi instrumen secara kontekstual dan budaya, terutama jika digunakan untuk menilai konstruk psikologis seperti *meta-mood* yang sangat dipengaruhi oleh norma sosial dan faktor personal.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat beberapa rekomendasi terkait *meta-mood* pada siswa kelas X.

5.2.1 Bagi Guru BK

Sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, disarankan untuk menyusun dan mengimplementasikan program pengembangan kecerdasan emosional berbasis meta-mood yang komprehensif. Program ini dapat difokuskan pada penguatan perhatian terhadap perasaan, kejernihan memahami emosi, serta strategi pemulihan emosi yang sehat. Kegiatan seperti bimbingan kelompok, pelatihan keterampilan sosial-emosional, dan refleksi diri dapat digunakan untuk meningkatkan aspek-aspek tersebut secara menyeluruh.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam secara geografis agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan lebih luas. Selain itu, pendekatan campuran (*mixed-method*) atau kualitatif mendalam dapat digunakan untuk menggali pemaknaan dan pengalaman subjektif siswa dalam mengelola emosinya. Instrumen TMMS juga perlu diuji ulang dan direvisi dengan mempertimbangkan hasil analisis DIF agar lebih netral gender dan sesuai dengan konteks budaya lokal.