BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian bertujuan mengetahui efektivitas penggunaan pendekatan naratif dalam konseling REBT untuk meningkatkan kecerdasan emosional terhadap siswa kelas X SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung. Berdasarkan analisis data dari temuan hasil penelitian ternyata penggunaan pendekatan naratif dalam konseling REBT efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

A. Kesimpulan

Secara umum gambaran tingkat kecerdasan emosional siswa kelas X SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung berada pada kategori sedang dan rendah yaitu pada aspek kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Siswa yang berada pada kategori kecerdasan emosional sedang dan rendah, menunjukkan bahwa siswa masih belum memiliki kematangan emosi sebagai remaja yang mempengaruhi kecerdasan emosionalnya.

Program intervensi konseling REBT dengan pendekatan naratif juga memadai dalam hal isi materi dan proses pelaksanaan. Secara keseluruhan isi dan proses konseling telah mengungkap juga aspek-aspek dalam kecerdasan emosinal yaitu bahwa (1) siswa menjadi lebih menyadari kemampuan dan potensi serta kecenderungan emosional dalam dirinya sehingga menjadi lebih percaya diri; (2) siswa mampu untuk lebih mampu mengendalikan emosi dan mengelolanya secara lebih positif serta belajar untuk lebih fleksibel dalam menghadapi setiap perubahan; (3) siswa menjadi lebih optimis dalam menghadapi stress; (4) siswa mengalami proses berempati dengan teman lainnya yang mengalami persoalan, dalam proses konseling kelompok; dan (5) Siswa menjadi berani untuk

mengkomunikasikan persoalannya kepada konselor dan teman kelompok sehingga dapat saling mendapatkan solusi dan mengelola konflik baik dengan diri sendiri atau pun dengan orang lain secara lebih efektif.

Kesimpulan uji statistik dengan menggunakan *uji Wilcoxon* menunjukkan konseling REBT dengan pendekatan naratif efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada aspek kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektifitas konseling REBT dengan pendekatan naratif untuk meningkatkan kecerdasan emosional yang dilakukan di SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung, beberapa rekomendasi yang perlu dipertimbangkan antara lain:

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Konseling REBT dengan pendekatan naratif efektif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas X SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung. Dengan demikian Guru BK dapat melakukan konseling REBT dengan pendekatan naratif dengan langkah dan pertimbangan berikut:

a. Mengidentifikasi kecerdasan emosional siswa dengan memberikan instrumen kecerdasan emosional atau dengan wawancara dan observasi.
b. Mengidentifikasi hobi dan bakat yang dimiliki siswa untuk memberikan pendekatan yang lebih efektif bagi siswa, selain naratif.
c. Dalam wawancara konseling REBT, guru BK tetap mengikuti tahapan-tahapan konseling REBT yaitu mengajak siswa untuk dapat mengungkapkan perilaku emosional yang terjadi beberapa waktu terakhir

(C/*Consequence*), kemudian meminta siswa untuk mengingat, merefleksi dan mengungkapkan peristiwa yang melatarbelakangi perilakunya tersebut (A/*Antecedent*) dan pikiran yang muncul sehingga perilaku tersebut muncul (B/*Belief*).

d. Setelah siswa mengungkapkan ketiga tahapan ABC, guru BK memberikan pertanyaan-pertanyaan yang tujuannya adalah mendebat (D/*Dispute*) pikiran dan keyakinan irasional yang muncul, sampai siswa memahami dan menemukan keyakinan atau pikiran baru yang lebih rasional.

e. Guru BK mengajak siswa untuk menemukan efek (E/*Effect*) dari konseling yang sudah dilakukan, menemukan pemahaman baru dan rencana baru untuk mengubah sikap atau perilaku emosionalnya yang disebabkan adanya pikiran dan keyakinan irasional.

f. Berkaitan dengan pendekatan naratif, guru BK dapat memberikan kisah-kisah inspirasional yang relevan untuk mengungkap tahapan konseling yang sedang dibahas untuk membantu siswa membuka pikiran mengenai fokus konseling.

g. Selain itu, bila siswa mengalami kesulitan untuk mengungkapkan secara lisan, guru BK dapat meminta siswa untuk menuliskannya dalam selembar kertas atau buku pribadi.

2. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau bahan pertimbangan penelitian lain, dengan mempertimbangkan beberapa hal berikut:

a. Kuesioner penelitian ini bersifat tertutup, sehingga tidak memungkinkan seluruh aspek dan indikator kecerdasan siswa tertuang dalam penelitian ini.

Ada baiknya apabila hendak melakukan penelitian semacam ini, perlu untuk lebih mendalam melakukan wawancara untuk mengungkap pikiran-pikiran irasional yang mempengaruhi kecerdasan emosional siswa.

b. Mengembangkan atau menggunakan pendekatan lain selain pendekatan naratif untuk meningkatkan kecerdasan emosional sehingga dapat dilihat secara empiris perbedaan keefektifan pendekatan yang digunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

c. Peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih mendalam dan komprehensif tentang variabel kecerdasan emosional. Peneliti dapat melakukan penelitian pada seting yang lain seperti pada orang dewasa, remaja, anak-anak, karena secara konseptual kecerdasan emosional senantiasa berkembang sepanjang rentang kehidupan.

3. Prodi BK

Program Studi Bimbingan dan Konseling perlu menindaklanjuti hasil penelitian tentang konseling REBT dengan pendekatan naratif untuk meningkatkan kecerdasan emosional dengan cara menggunakan temuan sebagai bahan diskusi pada mata kuliah tertentu misalnya konseling kelompok. Mengingat bahwa penelitian dengan tema konseling REBT dengan pendekatan naratif untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional masih belum banyak ditemui. Sehingga dengan demikian diharapkan temuan ini dapat digunakan untuk menambah kompetensi mahasiswa dan untuk mengembangkan pendekatan-pendekatan lain dalam konseling untuk mengkaji tema lain yang relevan selain kecerdasan emosional.