

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* mampu meningkatkan regulasi emosi siswa kelas X TKJ A SMKN 1 Tana Toraja. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil observasi dan angket regulasi emosi yang menunjukkan perkembangan pada setiap siklus penelitian.

Regulasi emosi siswa meningkat dari 41,4% pada tahap prasiklus menjadi 68% pada akhir siklus I, kemudian meningkat kembali menjadi 84% pada akhir siklus II dengan kategori sangat tinggi. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam membantu siswa mengenali dan memahami emosinya, mengendalikan impuls, menerima berbagai pengalaman emosional secara positif, memahami perasaan orang lain, serta mengekspresikan emosi secara lebih tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, rumusan masalah penelitian telah terjawab dan hipotesis yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat meningkatkan regulasi emosi siswa SMKN 1 Tana Toraja terbukti dan dapat diterima.

B. Saran

1. Siswa diharapkan dapat terus menerapkan kemampuan regulasi emosi yang telah diperoleh selama mengikuti layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Siswa juga diharapkan mampu mengendalikan emosi secara positif ketika menghadapi permasalahan sehingga dapat menjalin hubungan sosial yang lebih baik dan mendukung keberhasilan belajar.
2. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memanfaatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* sebagai salah satu alternatif layanan dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, guru BK perlu memberikan layanan yang berkelanjutan agar perkembangan kemampuan regulasi emosi siswa dapat dipertahankan dan ditingkatkan secara optimal.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, jenjang pendidikan yang berbeda, atau menggunakan teknik dan media bimbingan kelompok lainnya. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji aspek-aspek lain yang berkaitan dengan regulasi emosi sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih luas dan mendalam.
4. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi ilmiah bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan kajian

mengenai layanan bimbingan kelompok dan teknik *role playing*. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan strategi layanan BK yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan regulasi emosi.