

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai interpretasi perkembangan regulasi emosi siswa melalui film *Inside out* sebagai media psikoedukasi pada siswa kelas X TKJ B SMK Kristen Tagari, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi siswa mengalami perkembangan ke arah yang lebih positif setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi menggunakan film *Inside out*. Perkembangan tersebut terlihat dari kemampuan siswa yang semakin baik dalam mengenali dan memahami berbagai jenis emosi yang mereka rasakan, mengelola situasi yang memicu emosi negatif, mengalihkan perhatian pada aktivitas yang positif ketika menghadapi masalah, mengubah cara berpikir terhadap kegagalan atau konflik menjadi lebih adaptif, serta mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara lebih tepat.

Penggunaan film *Inside out* sebagai media psikoedukasi membantu siswa memahami bahwa setiap emosi memiliki fungsi dan peran dalam kehidupan. Penyajian materi melalui cerita dan karakter dalam film memudahkan siswa menghubungkan pengalaman tokoh dengan pengalaman pribadi sehingga mereka lebih mudah memahami cara mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, media film membuat proses psikoedukasi lebih menarik, meningkatkan partisipasi

siswa, serta mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman emosional selama kegiatan berlangsung.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa setelah mengikuti psikoedukasi, siswa memperlihatkan perubahan perilaku yang positif, seperti lebih mampu mengendalikan diri ketika menghadapi konflik, lebih tenang dalam mengambil keputusan, lebih terbuka menyampaikan perasaan, serta lebih mudah menjalin hubungan yang baik dengan teman maupun guru. Dengan demikian, film *Inside out* sebagai media psikoedukasi terbukti memberikan kontribusi positif dalam mendukung perkembangan regulasi emosi siswa kelas X TKJ B SMK Kristen Tagari, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif media yang efektif dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

B. Saran

1. Bagi Sekolah, diharapkan dapat mendukung Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan media pembelajaran yang menarik. Sekolah juga perlu menyediakan sarana pendukung kegiatan yang bisa membantu penggunaan media visual agar berjalan dengan efektif.
2. Bagi guru BK, diharapkan dapat menggunakan media visual yang menarik seperti film *inside out* untuk memberikan layanan.

3. Bagi siswa, diharapkan dapat menerapkan kemampuan regulasi emosi yang telah dipelajari untuk menghadapi masalah secara bijaksana dan menerapkan strategi regulasi emosi seperti mengenali emosi serta mengungkapkan perasaan secara cepat.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan subjek yang lebih luas dan menggunakan jenjang pendidikan dan lokasi penelitian yang berbeda serta mengkombinasikan berbagai metode penelitian.