

## BAB V

### SIMPULAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Efektivitas Teknik *Reframing* untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa” dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kemampuan pengelolaan emosi peserta didik SMK Negeri Kebasen yang termasuk dalam kategori rendah atau jumlah skor 40-80 adalah 36,6% atau 52 siswa, kategori sedang atau jumlah skor 80-120 adalah 43% atau 61 siswa, kategori tinggi atau jumlah skor 120-160 adalah 20,4% atau 29 siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi siswa SMK Negeri Kebasen termasuk dalam kategori sedang.
2. Layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi peserta didik di SMK Negeri Kebasen karena terdapat peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Hal tersebut dilihat berdasarkan tabel hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh *negative ranks* adalah 0, baik itu pada nilai *N*, *mean rank*, maupun *sum rank* yang artinya tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. *Positive ranks* antara hasil untuk

*pretest* dan *posttest*, terdapat 10 data positif (N) yang artinya ke 10 siswa mengalami peningkatan hasil dari nilai *posttest*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut sebesar 5,50, sedangkan jumlah rangking positif atau *sum of ranks* adalah sebesar 55,00. nilai Z hitung sebesar -2,809 dan *asym.sig 2 tailed* sebesar 0,005, karena nilai  $0,005 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima atau terdapat perbedaan rata-rata antara hasil *pre test* dan *post test*. Adapun hasil uji *Gain Ternormalisasi* pada penelitian ini nilai rata-rata peningkatan kemampuan pengelolaan emosi siswa sebesar 0,71 atau 71,3% yang masuk dalam kategori tinggi.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat diketahui implikasi secara teoritis dan praktik sebagai berikut :

### 1. Implikasi Teoritis

- a. Pemilihan teknik yang tepat dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. Untuk kemampuan pengelolaan emosi siswa yang rendah memiliki perbedaan antara sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan dengan sudah diberikan *treatment* atau perlakuan.
- b. Teknik *reframing* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa. Siswa yang mempunyai tingkat kemampuan pengelolaan emosi yang tinggi tentunya mampu mengontrol emosi dan mampu mengubah sudut pandang terhadap

masalah, berbeda dengan siswa yang mempunyai kemampuan pengelolaan emosi yang rendah tentunya mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi

## 2. Implikasi Praktik

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi Guru BK dan calon Guru BK dalam menyelesaikan masalah siswa yang memiliki tingkat kemampuan pengelolaan emosi yang rendah, sehingga dengan menggunakan teknik yang tepat diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi.

## C. Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka dapat diajukan beberapa saran pemanfaatan penelitian ini untuk sekolah bahwa penanganan kemampuan pengelolaan emosi juga penting guna membantu kelancaran serta keberlangsung siswa dalam menghadapi berbagai masalah dan kegagalan di masa depannya. Bagi sekolah juga dapat menggunakan teknik *reframing* untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi, agar siswa menghadapi berbagai masalah dan kegagalan dengan baik.

Bagi siswa juga dapat mengetahui mengenai kemampuan pengelolaan emosi dan diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi karena ketika siswa tidak mampu mengelola emosi dengan baik dapat menghambat aktivitas lain.

Oleh karena itu siswa perlu mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi agar dapat menghadapi berbagai masalah, kekecewaan, dan kegagalan dengan optimal.