

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari data dan pembahasan yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan optimisme karier siswa kelas XI di SMK Nasional Bantul. Hal ini dibuktikan dengan perbedaan yang sangat signifikan dari hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil ini menyimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima sehingga berhubungan dengan efektifitas pelatihan regulasi emosi yang dapat secara efektif meningkatkan optimisme karier siswa kelas XI di SMK Nasional Bantul.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran untuk berbagai pihak sebagai berikut:

##### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar peneliti selanjutnya memilih lokasi penelitian yang lebih stabil dan memperhatikan kondisi partisipan agar proses pengumpulan data berjalan lancar. Selain itu, perlu melihat kembali alat ukur ataupun media yang akan digunakan dalam penelitian. Peneliti juga menyaranaka untuk memperluas jumlah serta variasi peserta agar hasil penelitian menjadi lebih representatif dan aplikatif pada berbagai konteks. Peneliti juga dapat mengembangkan metode pelatihan regulasi emosi yang lebih variatif untuk

menyesuaikan kebutuhan. Ataupun menggunakan pelatihan dengan faktor lain yang sesuai dengan kondisi dan untuk menambah referensi penelitian.

## 2. Bagi Siswa SMK dan Praktis

Disarankan agar pelatihan regulasi emosi diterapkan dan diintegrasikan secara rutin dalam program yang ada. Dapat menggunakan cara-cara yang bisa dilakukan seperti diajarkan menyadari apa yang sedang dirasakannya dan bersikap lebih jujur dengan diri sendiri, kemudian belajar menerima bahwa emosi yang sedang dirasakan adalah hal yang wajar dan tidak harus ditutupi sehingga memungkinkan terjadinya luapan emosi berlebihan. Diberikan pengelolaan emosi praktis agar mengurangi terjadinya luapan emosi yang dapat berdampak negatif bagi sekitar. Dan membuat siswa mempersiapkan kondisi mental dengan baik sebelum terjun pada dunia kerja. Praktisi psikologi dan konseling pada guru BK juga dapat menggunakan pelatihan ini sebagai salah satu intervensi efektif untuk mendukung kesehatan mental, kesejahteraan emosional siswa yang masih remaja dan berkelanjutan.