

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self understanding* dengan konseling individu berbasis *client centered* efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa di MA Plus Kedungsantren. Pendekatan ini diterapkan melalui serangkaian sesi konseling yang terstruktur, dimulai dari pembangunan rapport, identifikasi masalah, eksplorasi diri, hingga pengembangan dan penguatan strategi regulasi emosi. Teknik *self understanding* membantu siswa mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik terhadap emosi mereka, sementara pendekatan *client centered* menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk eksplorasi emosional. Efektivitas intervensi ini terlihat dari peningkatan signifikan skor kecerdasan emosional semua responden, yang bergerak dari kategori rendah ke tinggi. Data menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 12%, dengan variasi individual antara 9% hingga 16%. Meskipun tingkat peningkatan bervariasi antar individu, semua responden menunjukkan kemajuan yang bermakna, mengindikasikan bahwa pendekatan ini dapat diadaptasi untuk berbagai kebutuhan individual. Keberhasilan intervensi ini tidak hanya terletak pada peningkatan pemahaman diri siswa tentang emosi mereka, tetapi juga pada pengembangan keterampilan praktis dalam mengelola emosi tersebut.

#### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, berikut adalah beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Direkomendasikan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil. Peneliti juga disarankan untuk melakukan studi longitudinal guna menilai efek jangka panjang dari intervensi ini terhadap kecerdasan emosional siswa. Selain itu, eksplorasi integrasi teknologi dalam penerapan teknik *self understanding* dapat menjadi area penelitian yang menarik untuk pengembangan metode ini di era digital.

2. Guru BK disarankan untuk mengintegrasikan teknik *self understanding* dengan pendekatan *client centered* ke dalam program bimbingan dan konseling sekolah secara regular. Pelatihan khusus tentang penerapan teknik ini juga direkomendasikan untuk meningkatkan kompetensi guru BK dalam mengimplementasikan metode ini secara efektif. Kolaborasi dengan guru mata pelajaran lain juga penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa secara holistik.
3. Pihak sekolah disarankan untuk mendukung implementasi program pengembangan kecerdasan emosional berbasis teknik self understanding dengan menyediakan fasilitas dan waktu yang memadai. Pengembangan kurikulum yang mengintegrasikan aspek kecerdasan emosional ke dalam berbagai mata pelajaran juga dapat dipertimbangkan untuk memperkuat efek intervensi ini.

