

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian mengenai pengaruh kemampuan mengelola emosi terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi, maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara umum tingkat kemampuan mengelola emosi siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi yang mencakup indikator mengenali emosi, mengetahui penyebab emosi, dapat menemukan alternatif cara mengatasi masalah, dapat menentukan cara mengatasi masalah, dan emosi terungkap secara tepat berada pada kategori “sedang” dengan nilai persentase sebesar 59%. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa sudah memiliki kemampuan mengelola emosi, namun masih dapat ditingkatkan lagi agar kemampuan mengelola emosi siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi dapat lebih baik lagi.
2. Secara umum konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi yang mencakup indikator memusatkan pikiran, perhatian, dan melaksanakan pembelajaran sesuai tujuan berada pada kategori “sedang” dengan nilai persentase sebesar 57%. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa sudah memiliki konsentrasi belajar, namun masih dapat ditingkatkan lagi agar konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3

Kota Jambi dapat lebih baik lagi sehingga saat belajar konsentrasi belajar siswa dapat lebih optimal.

3. Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang positif kemampuan mengelola emosi terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi yaitu sebesar 0,232 atau 23,2% dalam klasifikasi cukup kuat dengan nilai determinasi 0,17 – 0,49. Dalam hal ini artinya kemampuan mengelola emosi mempengaruhi konsentrasi belajar, apabila kemampuan mengelola emosi siswa meningkat maka konsentrasi belajar siswa juga meningkat dan sebaliknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil keseluruhan penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memiliki beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian ini kepada pihak yang terkait:

1. Bagi siswa

Dapat mengingatkan siswa bahwa kemampuan mengelola emosi adalah hal yang penting dimiliki siswa dan memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar. Hendaknya siswa dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosinya karena dapat berpengaruh positif pula pada konsentrasi belajar siswa sehingga lebih optimal saat proses belajar.

2. Bagi guru

Penelitian ini diharapkan dapat menginformasikan kepada guru bidang studi dan guru bimbingan dan konseling mengenai kemampuan

mengelola emosi dan konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi. Guru bimbingan dan konseling diharapkan lebih optimal dalam memberikan layanan khususnya pada bidang belajar dan pribadi untuk membantu siswa baik lagi kemampuan mengelola emosi dan konsentrasi belajarnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana rangkaian penelitian yang digunakan selanjutnya. Dengan segala kekurangan dan kelebihan yang ada dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi kedepannya agar dikembangkan lagi bagi peneliti selanjutnya. Adapun saran yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti konsentrasi belajar siswa di sekolah, adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih banyak lagi mengkaji sumber dan referensi terkait konsentrasi belajar agar hasil penelitian lebih baik dan lebih lengkap lagi, serta dapat dikembangkan lagi dengan menggunakan metode atau teknik yang berbeda.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan mempersiapkan diri dalam proses pengambilan dan pengumpulan data serta memperhatikan segala sesuatunya sehingga penelitian dapat dilaksanakan dengan lebih baik.

C. Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya pengaruh kemampuan mengelola emosi terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi. Pada dasarnya setiap individu mempunyai konsentrasi belajar yang berbeda-beda. Adanya pengaruh antar variabel tersebut akan memberikan implikasi bahwa kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membuat emosi yang dirasakan terungkap secara tepat sehingga emosi tersebut tidak mengganggu aktivitas yang dilakukan, ketika siswa dapat mengelola emosinya maka siswa dapat berkonsentrasi belajar dengan baik.

Dalam bimbingan dan konseling dari 6 bidang layanan yang ada bidang pribadi dan bidang belajar dapat guru bimbingan dan konseling gunakan untuk lebih bisa optimal dalam membantu mempertahankan dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan kemampuan mengelola emosi siswa.

Dari penjelasan di atas, maka guru bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola emosinya agar siswa mempunyai kemampuan lebih baik dalam mengelola emosinya sehingga dapat memberikan pengaruh yang positif saat siswa melakukan aktivitasnya, termasuk saat belajar sehingga siswa dapat lebih berkonsentrasi.