

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Kecerdasan emosional sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* berada dalam kategori rendah dengan rata-rata pretest 97 skor.
2. Kecerdasan emosional setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* berada dalam kategori tinggi dengan rata-rata 130 skor.
3. Uji paired *sample t-test* yang telah dilakukan bahwa nilai *sig.* (*2-tailed*) sebesar 0,000. sehingga dapat disimpulkan H_a diterima karena nilai $sig.<0,05$.

B. Saran

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* berpengaruh dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada remaja.

Dari hasil penelitian dan kesimpulan pembahasan di atas, dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja diperlukan kesadaran akan pentingnya mengelola kecerdasan emosional agar menjadi individu yang bahagia dan sukses.
2. Bagi orang tua, guru dan pembimbing lainnya, perlunya mengarahkan dan membimbing remaja untuk membangun emosi remaja yang cerdas.

3. Bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian yang dilakukan lebih maksimal dalam meningkatkan kecerdasan emosional, peneliti bisa melakukan penelitian yang sama dengan variabel yang berbeda untuk menemukan temuan-temuan yang baru pada penelitian selanjutnya.