

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dipaparkan, baik itu hasil analisis data penelitian secara keseluruhan dan hasil analisis data penelitian secara khusus untuk setiap aspek kemampuan mengelola emosi marah, peneliti simpulkan bahwa rata-rata profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada, Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022 termasuk kategori tinggi, artinya siswa mampu mengelola emosi marah.

Selain itu, berdasarkan hasil analisis pada setiap aspek kemampuan mengelola emosi marah siswa, peneliti simpulkan bahwa kemampuan mengelola emosi marah pada aspek mengenali emosi marah berada pada kategori tinggi, artinya siswa mampu mengenali tanda-tanda awal munculnya emosi marah, mampu membaca dan menghadapi perasaan mereka sendiri dengan baik. Kemampuan mengelola emosi marah pada aspek mengendalikan emosi marah berada pada kategori tinggi, artinya siswa mampu mengatur dan menjaga keseimbangan emosi ketika marah. Kemampuan mengelola emosi marah pada aspek meredakan emosi marah berada pada kategori tinggi, artinya siswa mampu memberikan ketenangan pada diri sendiri setelah marah dan kemampuan mengelola emosi marah pada aspek mengungkapkan emosi marah secara asertif berada pada kategori tinggi, artinya siswa mampu mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain.

Profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada, Kabupaten Malaka, yang telah ditemukan dalam penelitian ini perlu diperhatikan pada aspek-aspek yang ada, sehingga siswa mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah kedepannya dalam kehidupan di lingkungan sekolah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti memberikan saran kepada pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan di sekolah yaitu:

1. Kepala Sekolah

Diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kerja sama dengan semua pihak terutama guru BK untuk melaksanakan kegiatan program bimbingan pribadi di sekolah.

2. Guru BK

Diharapkan dapat meningkatkan kerja sama yang baik dengan wali kelas dan guru mata pelajaran agar dapat memperoleh informasi tentang siswa yang mengalami masalah mengelola emosi marah untuk di tindak lanjuti dalam bimbingan pribadi.

3. Guru Mata Pelajaran

Diharapkan dapat bekerja sama dalam memberikan informasi mengenai kemampuan mengelola emosi marah siswa kepada guru BK di sekolah, sehingga dapat membantu siswa dalam mengelola emosi marah.

4. Siswa

Diharapkan dapat mengikuti program bimbingan pribadi yang direncanakan dan dilaksanakan di sekolah sehingga dapat mencegah masalah-masalah pribadi dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar. 2012. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ismail. 2018. *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Prenada-Media Group.
- Margono. 2010. *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pamela. 2018. *Perilaku Delinkuensi: Pergaulan Anak dan Remaja ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Poerwadarminta, W. J. S, 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rahmi, Siti. 2021. *Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Safaria, T. dan Saputra, N. E. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Utaminingsih, D. dan Maharani A. C. 2020. *Pengembangan Pribadi-Sosial Dalam Konteks Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiyanto, A. M. 2013. *Statistika Terapan Konsep & Aplikasi SPSS/LISREL Dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi & Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Winkel & Hastuti. 2012. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Nurdiani dan Zikra. (2019). *Emosi Marah Remaja Pada Siswa SMP dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling*, Jurnal Neo Konseling Volume (1), 2-3, 6.
- Fadhila. 2013. "Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 15 Yogyakarta".

Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan, Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta.

Fardhalina. 2017. Bimbingan Pribadi dalam Mengembangkan Konsep Diri Siswa di SMPN 2 Banda Aceh (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry)

Maudi, Triyono dan Handirini. 2019. *Expressive Writing Untuk Keterampilan Mengelola Emosi Marah Siswa*, Jurnal Pendidikan, Volume (4), 1625-1626.

Mimpi. 2017. “Profil Pengelolaan Emosi Marah Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin dan Implikasinya Bagi Bimbingan Pribadi/Sosial”. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Mufidah. 2019. “Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Role Playing untuk Membantu Mengelola Emosi Marah Pada Remaja Putus Sekolah Di Panti Pelayanan Sosial Anak Taruna Yodha Sukoharjo”. *Skripsi*. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

