

## BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Secara umum profil kemarahan siswa kelas X SMK Plus Al-Hasanah Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 adalah berada pada kategori sedang. Hal ini menjelaskan bahwa kemarahan dirasakan oleh siswa akan tetapi tidak berdampak negatif. Dengan demikian kemarahan menjadi fenomena yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari konselor karena ketika tidak ditangani, maka masalah kemarahan yang dialami akan semakin meningkat.

Bentuk ekspresi yang paling dominan yang dialami oleh siswa kelas X SMK Plus Al-Hasanah Tasikmalaya tahun ajaran 2019/2020 adalah tipe ekspresi kemarahan reaktif. Tipe ekspresi kemarahan ini cenderung membalas secara langsung terhadap situasi atau reaksi yang memicu kemarahan. Remaja yang menunjukkan kemarahan reaktif yang cenderung impulsif dan hiperaktif seperti melakukan penyerangan langsung ketika ada situasi yang memicu kemarahan.

Dari hasil intervensi yang dilakukan peneliti sebelumnya yang telah diberikan dapat disimpulkan bahwa konseling Cognitive Behavior Therapy efektif dalam menangani siswa dengan masalah pengelolaan kemarahan.

Penelitian mengenai pendekatan konseling kognitif perilaku yang digunakan untuk menangani masalah yang berhubungan dengan kemarahan sudah banyak dilakukan untuk menguji keefektifan pendekatan konseling kognitif perilaku dalam menurunkan tingkat kemarahan seseorang dengan metode meta-analisis. Berdasarkan 50 penelitian yang melibatkan 1.640 subjek, ditemukan bahwa konseling kognitif perilaku dapat menurunkan tingkat kemarahan sebesar 76%.

## B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan hal-hal sebagai berikut :

### 1. Bagi Konselor

Hasil penelitian menunjukkan konseling cognitive behavior therapy efektif dalam menurunkan kemarahan siswa. Dengan demikian, konselor dapat menerapkan upaya kuratif maupun preventif. Upaya kuratif yakni pendekatan konseling cognitive behavior therapy dalam menangani siswa yang tidak mampu mengelola kemarahan di sekolah. Sementara upaya preventif yakni konselor dapat mengagendakan program bimbingan untuk meningkatkan keterampilan mengelola kemarahan.

### 2. Bagi Dosen Pengampu Mata Kuliah Teori dan Praktek Konseling

Hasil penelitian menunjukkan kemarahan merupakan masalah pribadi yang memerlukan perhatian khusus dari konselor yang memerlukan keterampilan spesifik dalam menangani konseli dengan masalah pengelolaan kemarahan. Dengan demikian, Dosen pengampu mata kuliah Teori dan Praktek Konseling dapat memasukan pendekatan konseling kognitif perilaku dalam kurikulum teori konseling.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian tentang kemarahan tidak hanya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan akan tetapi subjek dapat diperluas pada jenjang yang lebih rendah misalnya Sekolah Menengah Pertama atau meneliti dalam setting yang lain seperti mahasiswa, panti asuhan atau di rumah sakit dengan subjek penderita penyakit kronis. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menguji keefektifan konseling cognitive behavior therapy dalam *setting* kelompok. Peneliti selanjutnya dapat melakukan perbandingan keefektifan pendekatan konseling cognitive behavior therapy dibandingkan dengan pendekatan lain seperti *ego state* atau *Rational emotive behaviour therapy*.