

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan interpretasi hasil analisis data penelitian yang telah dipaparkan, profil pengelolaan emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta tahun pelajaran 2023/2024 tergolong kategori tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta tahun pelajaran 2023/2024 pengelolaan emosi marah dengan baik yang ditunjukkan dengan mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah serta mampu mengungkapkan emosi marah secara asertif.

Berdasarkan hasil analisis pada setiap aspek pengelolaan emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Aspek Mengenali emosi marah

Siswa kelas kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024 mengenali perasaan marah sewaktu emosi marah muncul dalam diri sehingga mereka dapat menangani perasaan mereka sendiri dengan baik dan menghadapi perasaan mereka sendiri dengan baik.

2. Aspek Mengendalikan emosi marah

Siswa kelas kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024 mengendalikan emosi marah dengan baik yaitu dengan mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan pada tingkat intensitas yang tinggi.

1. Aspek Meredakan Emosi Marah

Siswa kelas kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024 meredakan emosi marah dengan baik dengan mencari cara atau kegiatan yang dapat menghambat pikiran-pikiran buruk yang menimbulkan emosi marah.

2. Aspek Mengungkapkan Emosi Marah Secara Asertif

Siswa kelas kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024 membela hak-hak pribadinya dengan cara yang benar, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengajukan permintaan dan pada saat yang bersamaan mereka tetap mempertimbangkan perasaan dan hak orang lain.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti memberikan saran kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah

Kepala sekolah diharapkan tetap mempertahankan dan meningkatkan kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, memfasilitasi dan mendukung seluruh rancangan program bimbingan pribadi di sekolah agar terlaksana dengan baik guna mempertahankan pengelolaan emosi marah yang sudah baik.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan untuk merancang dan mengembangkan program bimbingan pribadi yang sesuai dengan kebutuhan siswa guna mempertahankan pengelolaan emosi marah siswa yang sudah baik.

3. Bagi Siswa

Diharapkan untuk terlibat aktif dalam kegiatan bimbingan pribadi yang dilaksanakan di sekolah guna mempertahankan pengelolaan emosi marah yang sudah baik.