

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok dalam peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik perlu diterapkankarena tujuannya yaitu agar peserta didik dapat memiliki kemampuan mengontrol emosi marah, meredakan emosi marah, serta membantu peserta didik mengekspresikan emosi marah secara positif, sehingga dapat tumbuh dan beradaptasi dengan lingkungan. Selain ituteknik *anger management* perlu diterapkan karena manfaat dari teknik ini sendiri yaitu menjadi media mengkomunikasikan kebutuhan emosi marah peserta didik, mempertahankan kesehatan dan mencegah masalah psikologis dan sosial yang terkait dengan kemarahan. Hal lain yang mendukung adalah bahwa emosi marah merupakan bagian dari emosi manusia yang dapat diubah.

Penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok dalam peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didikenam tahap konseling kelompok yaitu prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja dimana dalam tahap ini dapat melaksanakan prosedur dalam teknik *anger management* dapat dilakukan menurut langkah-langkah sebagai berikut: menanamkan komitmen untuk mengubah diri, memberikan pemahaman dalam menumbuhkan kesadaran akan pertanda

kemarahan dan melakukan relaksasi. Tahap konseling kelompok selanjutnya adalah tahap akhir dan pasca konseling.

Efektivitas teknik *anger management* melalui konseling kelompok dalam peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik dapat dilihat dari penelitian terdahulu yang relevan dengan teknik dan permasalahan yang dibahas pada skripsi ini. Penelitian tersebut di atas menunjukkan bahwa teknik *anger management* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik karena teknik *anger management* mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik yang dilihat dari lima penelitian terdahulu yaitu Ardiansah (2021), Hudaya, dkk (2015), Tanadi (2007), Handayani, dkk (2015), dan Lestari (1018)

## **B. Saran**

Melalui penelitian skripsi ini peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

### **1. Kepada Guru BK**

Guru bimbingan dan konseling diharapkan agar digunakan sebagai bahan kajian dan bahan intropeksi dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya pada penerapan teknik *anger management* melalui layanan konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah.

## 2. Kepada peneliti

Diharapkan menggunakan hasil penelitian ini sebagai sarana dalam mengimplementasikan pengetahuan tentang penggunaan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra. 2014. *Landasan-Landasan Konseling Kelompok*. Denpasar: IKIP PGRI Bali.
- Ali, Mohamad & Mohamad Asrori. 2005. *Psikologi Peserta didik : Perkembangan Peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anonim. 2003. Undang-Undang RI No.20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Penerbit: Depdiknas.
- Goleman, Daniel. 2001. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 2002. *Kepemimpinan berdasarkan kecerdasan emosi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Kurnanto, Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latipun. 2001. *Psikologi Klien*. Malang : UMM Press.
- Prayitno & Amti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Siyoto, Sandu & Sodik Alli. 2015. *Dasar Metode Penelitian*: Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wright, Norman. 2000. *Meredakan Emosi Jiwa*. Terjemahan oleh Lily Christianto. Yogyakarta: ANDI offset
- Zed, Mestika. 2003. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.

## **Jurnal dan Skripsi**

- Fadli, Rizal. 2019. *Kapan Anger Management Diperlukan*. Jakarta Selatan: Artikel Psikologi
- Fahrayeni, Cut. 2014. *Hubungan Anger Management dengan Kemampuan Mengelola Konflik Interpersonal pada Remaja di SMA N Banda Aceh*. Skripsi: FKIP Universitas Syiah Kuala
- Fauziah, Febi. 2018. *Pengaruh Pembinaan terhadap Kemampuan Anger Management Warga Binaan*. Jurnal Bimbingan. Fakultas Dakwah dan bimbingan konseling UIN Sunan Gunung Djati Bandung: Bandung, Jurnal Vol. 6, No 2
- Fitri, Novita Egy. 2016. *Manfaat Layannan Konseling Kelompok dalam menyelesaikan masalah pribadi siswa*. Jurnal pendidikan Indonesia Universitas Negeri Padang. Vol 2, No 2.
- Fikri, Harry Theozard. 2012. *Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspresif Terhadap Emosi Marah pada Peserta didik*. Jurnal Humanistik: Universitas Putra Indonesia YPTK. Vol IX, No 2.
- Handayani, Wulan Dkk. 2015. *Penerapan Teknik Anger Management untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Peserta didik SMAN 5 Banda Aceh*. Jurnal: Universitas Syiah Kuala Vol 4, No 2.
- Hudaya, Farid Nova. 2015. *Peningkatan kemampuan Pengelolaan Emosi Marah Melalui Teknik Anger Management pada Peserta didik Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan*. Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Vol. IV, No 7.
- Kurniawan, Edy. 2015. *Studi Deskriptif Pengelolaan Emosi Marah*. Jurnal: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Lailatus, Sa'idah Farra. 2018. *Pengaruh Expressive Writing terhadap Kecendrungan Depresi pada Peserta Didik Tahun Pertama*. Skripsi. FIP-UINSAS
- Laras. 2020. *Metode Anger Management Cara Cepat Mengelola Kemarahan*. Artikel
- Lestari, Fera Ana. 2018. *Efektivitas Anger management untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada diri Siswa Kelsa XI SMA NEGERI 6 Kediri*. Artikel. Simki-Pedagogia Vol.2 No 2

- Mustafidah, Ani. 2015. *Hubungan Antara Kontrol diri dengan Emosi Marah*. Skripsi. Fakultas Psikologi. UMP
- Nindita, Tiky. 2012. *Efektivitas Penerapan Cognitive Behavior Therapy pada Anak Dengan Masalah Pengelolaan Emosi marah*. Depok : Fakultas Psikologi UI.
- Rejeki, Dwi Yeni. 2014. *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah melalui Teknik Expressive Writing pada peserta didik kelas XI Di SMA Negeri 2 Bantul*. Skripsi. FIP-UNY
- Tanadi, Meliani. 2007. *Perbedaan Pengelolaan Emosi Marah pada Siswa SMP sebelum dan Sesudah Penerapan Teknik Anger Management*. Jurnal: Psikologi Ubaya. Vol 10 No 2.
- Tsalatun, Dewi N. 2009. *Perbedaan Pengendalian Emosi Marah pada Siswa MAN Wonokromo Bantul Antara yang Tinggal di Pesantrean dengan Tinggal Bersama Orang Tua*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Wirartha. 2006. *Pedoman Penelitian Usulan Penelitian, Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Andi