

BAB VI

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penyajian pada bab ini meliputi simpulan dan rekomendasi penelitian.

A. Simpulan

Konseling rasional emotif perilaku untuk meningkatkan pengelolaan marah peserta didik di SMKN 1 Ciamis dilakukan atas dasar kajian teoritis pengelolaan marah, penelitian dengan berdasarkan pada metode *A-B-A single-subject research*, dan konseling rasional emotif perilaku. Adapun kesimpulan yang diperoleh pada penelitian adalah sebagai berikut.

1. Profil pengelolaan marah peserta didik SMKN 1 Ciamis mayoritas berada pada kategori sedang. Pada tingkat sedang, artinya peserta didik memiliki pengelolaan marah yang cukup baik sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh diri dan individu lain di sekitarnya, namun masih melakukan cara-cara yang kurang berkenan diterima oleh individu lain di sekitarnya, sehingga menimbulkan dampak kurang baik bahkan negatif bagi yang bersangkutan. Kemudian pengelolaan marah peserta didik pada tingkat rendah, artinya peserta didik memiliki pengelolaan marah yang kurang baik sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang kurang dapat diterima oleh diri dan juga individu lain di sekitarnya, sehingga menimbulkan dampak tidak baik bagi yang bersangkutan. Dan pengelolaan marah pada kategori tinggi, artinya peserta didik memiliki pengelolaan marah yang baik sebagai tanggapan terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang dapat diterima oleh diri dan individu lain di sekitarnya, sehingga menimbulkan dampak baik bagi yang bersangkutan.

Tingkat pengelolaan marah rendah menjadi fokus pada penelitian untuk mendapatkan perlakuan sehingga mampu meningkatkan pengelolaan marah.

2. Konseling rasional emotif perilaku pada penelitian ini disusun dan dikembangkan berdasarkan profil pengelolaan marah peserta didik pada

peserta didik yang teridentifikasi memiliki pengelolaan marah rendah. Intervensi terhadap konseli dilakukan sebanyak delapan sesi konseling.

3. Konseling rasional emotif perilaku memiliki efikasi untuk meningkatkan pengelolaan marah peserta didik baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, peningkatan ini terukur berdasarkan hasil pengukuran sebelum mendapatkan perlakuan, selama mendapatkan perlakuan, dan setelah selesai perlakuan sesuai dengan desain *A-B-A single-subject research*.

B. Rekomendasi

Pada bagian rekomendasi, penelitian ini memberikan rekomendasi bagi Guru BK dan peneliti selanjutnya.

1. Rekomendasi bagi Guru BK

Pengelolaan marah diperlukan oleh setiap individu dalam hal ini peserta didik terutama dalam kehidupan sehari-hari. Dari berbagai faktor yang mempengaruhi gejolak emosi peserta didik tak jarang yang berpengaruh pada emosi marah. Emosi marah menjadi salah satu emosi yang perlu untuk dikelola dengan baik supaya tidak menimbulkan suatu kerugian bagi peserta didik. Konseling rasional emotif perilaku menjadi salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan oleh Guru BK untuk membantu peserta didik meningkatkan pengelolaan marah menjadi lebih baik. Guru BK dapat melakukan langkah-langkah berikut.

- a. Melakukan asesmen awal dan mengidentifikasi profil pengelolaan marah peserta didik. Guru BK dapat menggunakan instrumen yang telah peneliti kembangkan atau mengembangkan sendiri berdasarkan teori yang berkembang.
- b. Membuat program BK yang komprehensif. Peserta didik dengan pengelolaan marah tinggi dapat menerima materi pengembangan secara klasikal sedangkan peserta didik dengan pengelolaan marah sedang dan rendah dapat menerima layanan responsif berupa bimbingan kelompok, konseling kelompok maupun konseling individu.

2. Rekomendasi bagi Peneliti selanjutnya

Pengelolaan marah menjadi salah satu hal menarik dalam kajian penelitian, hal ini menjadikan bukti disetiap generasi selalu terdapat penelitian yang dilakukan. Sadar akan keperluan tersebut, pada penelitian ini berhasil menunjukkan peningkatan pengelolaan marah peserta didik, namun peningkatan pengelolaan marah masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut, antara lain.

- a. Penelitian jangka panjang diperlukan terutama mengukur sejauhmana perubahan yang terjadi dan mampu bertahan atau permanen.
- b. Penelitian ini juga hanya menyajikan profil budaya pengelolaan marah peserta didik pada suku sunda, sehingga masih sangat memungkinkan melakukan penelitian dengan konseling rasional emotif perilaku pada latar budaya yang berbeda