

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.

A. Kesimpulan

1. Perilaku agresif sebelum intervensi berada pada kategori sedang, artinya siswa memiliki kecenderungan menyakiti orang lain baik secara fisik, verbal, kemarahan dan permusuhan yang tidak sesuai dengan norma namun masih bisa mengendalikan.
2. Program *anger management* untuk mereduksi perilaku agresif siswa kelas XI SMK MJPS 3 Kota Tasikmalaya, disusun dengan struktur program sebagai berikut; (1) Rasional; (2) deskripsi kebutuhan, (3) tujuan, (4) tahapan teknik anger management; (5) sasaran intervensi; (6) sesi intervensi; (7) indikator keberhasilan; (8) rencana operasional; (9) evaluasi. Program bimbingan *anger management* merupakan bentuk psikoedukasi yang dapat menghasilkan potensi untuk mengurangi perilaku agresif dengan meningkatkan pengetahuan mengenai emosi marah, macam – macam ekspresi marah, cara mengendalikan marah dan cara meluapkan marah secara asertif, menyediakan perspektif baru bahwa marah itu perlu dimiliki tapi harus dikendalikan lewat modeling yaitu menonton film tentang anger management dan role playing , memberikan konseling kesempatan untuk belajar dari apa yang siswa lihat dan alami, serta berlatih dengan cara khusus dan strategis dengan berlatih pernafasan, reframing dan self talk. Langkah- langkah penting yang harus

dipenuhi dalam program anger management, antara lain: 1) *Brainstroming*, 2) *Judging*, 3) *Choosig*, 4) *Reciting*, 5) *Practicing*, 6) *Processing* dan 7) *reinforcing activities*.

3. Program *anger management* efektif untuk mereduksi perilaku agresif siswa kelas XI SMK 3 MJPS Kota Tasikmalaya ditandai dengan adanya penurunan skor perolehan sesudah intervensi, dengan didukung indikator – indikator perilaku pada setiap sesi.

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian, rekomendasi penelitian ditujukan kepada pihak- pihak terkait dalam bidang pendidikan.

1. Bagi guru BK

Guru Bimbingan konseling dapat memanfaatkan program *anger management* sebagai alternative penyelesaian siswa yang memiliki kecenderungan perilaku agresif.

2. Bagi Penelitian selanjutnya

Berdasarkan temuan- temuan dan keterbatasan penelitian, maka direkomendasikan kepada penelitian selanjutnya.

1. Melakukan teknik anger management untuk mereduksi perilaku agresif dengan memperhatikan aspek ekststenal yaitu keluarga pada proses pelaksanaan program.
2. Melakukan evaluasi jangka panjang untuk meminimalisir kemungkin muncul kembali kecenderungan perilaku agresif yang tinggi pada tahun- tahun berikutnya.