

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah didapatkan sebelumnya, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi sebelum diberikan *treatment*/perlakuan adalah 55% yaitu berada pada kategori rendah. Aspek biologis (60%) pada kategori sedang, aspek emosional (53%) pada kategori rendah, aspek sosial (50%) pada kategori rendah, aspek intelektual (52%) pada kategori rendah, dan aspek spiritual (67%) pada kategori sedang. Rata-rata hasil *pre-test* yaitu 83,6 pada kategori rendah.
2. Tingkat pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi setelah diberikan *treatment*/perlakuan adalah 70% yaitu berada pada kategori sedang. Aspek biologis (80%) pada kategori tinggi, aspek emosional (67%) pada kategori sedang, aspek sosial (65%) pada kategori sedang, aspek intelektual (70%) pada kategori sedang, dan aspek spiritual (78%) pada kategori tinggi. rata-rata hasil *post-test* yaitu 106,3 pada kategori sedang.
3. Teknik *Expressive Writing* efektif untuk pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F.2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi, adapun hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat peningkatan skor pengelolaan

emosi marah siswa sebesar 15% dari skor *pre-test* sebesar 55% dan *post-test* 70%. Bila dilihat berdasarkan hipotesis penelitian, maka teknik *Expressive Writing* efektif untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah siswa kelas XI.F2 SMAS Islam Al-Falah Kota Jambi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah dikemukakan, ada beberapa saran sebagai tindak lanjut dalam penelitian ini. Beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang belum mampu mengelola emosi marah, diharapkan agar berkonsultasi dengan guru BK dan dapat terlibat dalam kegiatan BK yang ada di sekolah untuk meningkatkan perkembangan pribadi mereka terutama yang berkaitan dengan masalah pengelolaan emosi.
2. Bagi guru BK/Konselor sebaiknya merancang program layanan BK, terutama tentang pengelolaan emosi marah siswa.
3. Bagi pihak sekolah, dapat memperoleh pengetahuan tentang layanan BK dan merancang program terkait khususnya mengenai pengendalian emosi marah siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bisa mengembangkan penelitian ini ke ruang lingkup yang lebih luas dan menghubungkan dengan faktor-faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Baqi, S. (2015). *Ekspresi Emosi Marah*. Bulletin Psikologi. Volume 23. Nomor 1. 22-23
- Ali, M. (2014). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anggarasari, N., Nashori, H., Kumolohadi, RA. (2014). *Terapi Tawa untuk Mengurangi Emosi Marah pada Caregiver Lansia*. Jurnal Intervensi Psikologi. Volume 1 . Nomor 1. 69-80.
- Bolton, G. (2011). *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development*. London: Jessica Kingsley Publisher.
- Desra, N. (2019). *Respon Siswa Dalam Mengungkapkan Emosi Marah di SMP dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
http://repository.unp.ac.id/25589/1/5_NURDIANI_DESRA_15006022-4384_2019.pdf
- Goleman, D. (2018). *Emotional Intellegence*. Terj. T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guildford Press
- Haryono. (2017). *Book Writing For Popularity and Personal Branding*. Jakarta: Kelompok Gramedian.
- Hude, M.D. (2006). *Emosi : Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke-5)*. Terj. M.Tjandra. Jakarta: Erlangga.
- Imannawati, I. (2013). “*Pengaruh Expressive Writing Terhadap Self Disclosure Pada Siswa Kelas XI SMK YPKK 1 Sleman Tahun 2012/2013*”. Yogyakarta: Jurnal Univeritas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/15703/>
- Karmila. (2014). “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Siswa Pada Pelajaran PAI*”. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
<https://repository.uinjkt.ac.id/space/dhandle/123456789/24599?mode=full>

- Khodijah, N. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Matsumoto, D. (2016). *Culture and Psychology*. Australia: Cengage Learning.
- Murti, R. D. (2012). “*Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya*”. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vol.1. Surabaya: Universitas Airlangga.
<https://repository.unair.ac.id/106964/>
- Ningsih V. N., & Elisabeth, C. (2017). “*Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo*”. Surabaya : Unesa.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/20293>
- Pennebaker, J. W., & John, F. E. (2014). *Expressive Writing, Words That Heal: Using Expressive Writing to Overcome Traumas and Emotional Upheavals, Resolve Issues, Improve Health, and Build Resilience*. The University of Texas, Austin : Idyll Arbor, Inc.
- Rahmadani, A. (2013). “*Efektivitas Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa*”. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
<https://id.scribd.com/document/354820498/Efektivitas-Teknik-Expressive-Writing-Untuk-Meningkatkan-Pengelolaan-Emosi-Siswa>
- Rejeki ,Y. D. (2014). “*Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing Pada siswa kelas XI di SMAS Negeri 2 Bantul*”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
<https://eprints.uny.ac.id/14695/>
- Safaria, T. dan Nofrans, E. S. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta. : PT Bumi Aksara
- Santrock, J. W. (2013). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid II Edisi ke-13*. Terj. B.Widyasinta. Jakarta : Erlangga.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutja, A. dkk. (2017). *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Wahana Resolusi.
- Syahadat, Y. M. (2013). “*Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak*”. *Jurnal Humanitas* Vol.10 No.1. Yogyakarta: UAD.
<http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/326/>

Wahid, W. K, Abdullah, P., & Syamsul, B. T. (2022). “*Penerapan Teknik Expressive Writing Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengendalikan Emosi Marah Siswa di SMP Negeri 2 Bulukumba*”. Jurnal Pendidikan. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
<https://eprints.unm.ac.id/24610/10/BAB%20II%20baru.docx>