

## BAB VI PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil paparan data dan temuan penelitian yang diperoleh dan hasil analisis dapat ditarik kesimpulan bahwa Teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengelola emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di tunjukan rumusan seperti berikut ini:

1. Teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengenali emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa guru BK di SMA Negeri 4 Metro mampu mengenali emosi marahnya dengan cara mengenali berdasarkan ciri biologis yaitu perubahan yang berkaitan dengan kondisi fisik seperti perubahan ekspresi wajah dan menjadi pendiam, kemudian ciri emosional yaitu perubahan emosi yang sedang dirasakan seperti rasa tidak nyaman, emosi bergejolak dan perasaan jengkel, kemudian ciri sosial yaitu interaksi ketika sedang marah, hal yang dilakukan guru BK adalah berusaha tetap tenang di depan peserta didik, dan yang terakhir mengenali secara spiritual yaitu guru BK berusaha menahan diri dengan mengingat Allah SWT ketika sedang marah.
2. Teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengendalikan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa guru BK di SMA Negeri 4 Metro mampu mengendalikan emosi marahnya dengan melakukan pengalihan berbeda-beda yaitu terdapat guru BK menggunakan pengalihan kategori rasionalis, pengalihan kategori katarsis, kemudian menggunakan penyesuaian kognitif kategori *atribusi kognitif*, dan terdapat pula yang menggunakan ketiga pengendalian yaitu melakukan pengalihan, penyesuaian kognitif dan *coping strategi* sesuai dengan tingkat permasalahannya.
3. Teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengungkapkan emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat disimpulkan bahwa guru BK di SMA Negeri 4 Metro mampu mengungkapkann emosi marahnya dengan cara mengontrol emosi marahnya agar peserta didik tidak takut dan selalu terbuka dengan guru BK. Meskipun tetap ada tegur-menegur dengan peserta didik tetapi tetap menggunakan bahasa yang baik karena peserta didik terkadang juga butuh diarahkan agar tidak melanggar

aturan sekolah dan aturan lainnya. Pengungkapan emosi marah ini masuk dalam kategori *Anger Control*.

## **B. Saran**

Setelah melaksanakan penelitian mengenai Teknik guru bimbingan dan konseling dalam mengelola emosi marah pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMA Negeri 4 Metro Tahun pelajaran 2020/2021. Saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu:

1. Bagi guru bimbingan dan konseling, guru bimbingan dan konseling sebaiknya mempertahankan pengelolaan emosi marah yang selama ini dilakukan dalam pelaksanaan layanan BK karena berdampak baik bagi peserta didik dan guru BK sendiri.
2. Bagi peneliti, Hasil penelitian dapat dijadikan pijakan atau landasan dalam penelitian selanjutnya dan sebagai pembelajaran bagi peneliti dalam mengelola emosi marah jika nantinya memberikan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling.