## **BAB V**

## **PENUTUP**

## A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- Keadaan emosional konseli sebelum mendapatkan layanan konseling sangat dipengaruhi oleh irasional beliefs-nya, berupa penilaian negatif terhadap semua ucapan dan perilaku orang lain sehingga muncul pemikiran bahwa dirinya terancam dan tidak aman. Pemikiran tersebut kemudian memunculkan self talk yang memacu dirinya untuk mudah tersinggung dan menunjukkan emosi marah dengan perilaku agresif ketika merasa terancam.
- 2. Proses penerapan konseling REBT berbasis Islam untuk mengendalikan emosi marah anak usia sekolah dasar dilaksanakan dengan teknik ABCDE dengan empat tahapan konseling yang diberikan dengan beberapa muatan ajaran Islam, yaitu:
  - a. Tahap 1: menunjukkan kepada konseli tentang adanya pemikiran irasional pada diri konseli
  - b. Tahap 2: melawan pemikiran irasional konseli dengan pendebatan dan evaluasi perilaku awal
  - c. Tahap 3: membimbing konseli untuk membangun pola pikir baru yang rasional
  - d. Tahap 4: mendampingi konseli dalam merencanakan perubahan perilaku
- 3. Hasil penerapan konseling REBT berbasis Islam untuk mengendalikan emosi marah anak usia sekolah dasar cukup berhasil. Hal ini dapat dilihat dari konseli yang sebelumnya sangat sering menunjukkan marah yang meledak-ledak dengan memunculkan beberapa perilaku agresif untuk meluapkan emosinya, kini konseli menjadi pribadi yang lebih tenang, dengan intensitas marah yang semakin jarang. Konseli kini juga mulai mampu mengungkapkan emosi marahnya dengan lebih asertif.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1. Bagi konseli, hendaknya konseli dapat mempertahankan pemikiran barunya yang rasional sehingga dapat memahami dengan baik setiap peristiwa dan perilaku atau perkataan orang lain yang ia terima sehingga ia tidak mudah tersinggung dan marah. Konseli diharapkan dapat belajar dan mengambil hikmah dari ayat, hadist dan kisah Rasulullah yang telah dipelajari bersama peneliti selama konseling. Juga disarankan kepada konseli agar senantiasa memperbaiki perilakunya terhadap orang-orang disekitarnya sehingga ia dapat menjalin pergaulan dan komunikasi yang lebih baik.
- Bagi peneliti, diharapkan dapat terus mengasah dan berlatih untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dalam memberikan layanan bantuan bimbingan dan konseling selanjutnya.
- 3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan lebih baik dan memiliki komitmen yang kuat dalam memberikan bantuan bimbingan dan konseling kepada konseli sehingga mencapai keberhasilan konseling. Disarankan juga kepada peneliti selanjutnya yang ingin memberikan bantuan dalam pengendalian emosi marah anak untuk memberikan pendekatan yang lebih mendalam dan menyempurnakan kembali penelitian ini, karena peneliti sangat menyadari masih banyaknya keterbatasan dan kekurangan pada penelitian ini.