

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Dari paparan yang telah dikaji hasil pengkajian dan penjabaran data yang sudah disajikan pada bagian sebelumnya menjelaskan tentang Konseling *Behavioral* Melalui Teknik *Reframing* dalam Mengembangkan Kontrol Emosi Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kragan Rembang dengan simpulannya yaitu: mengalami kenaikan jumlah hasil *sesudah* dan *sebelum* dikasih tindakan konseling *behavioral* dengan teknik *reframing*, peserta didik yang mempunyai kontrol emosi kurang mengalami peralihan *sesudah* mendapatkan konseling *behavioral* melalui metode *reframing*. Hasil tersebut di tunjukkan dari modifikasi tingkah laku diri peserta didik yaitu dengan menyikapi sesuatu ketika sedang dalam keadaan marah dan emosi, sudah mulai bisa membedakan antara perilaku yang negatif dan positif. Mampu mengontrol sedikit demi sedikit emosi dalam dirinya, dan dapat menerapkan apa yang sudah di dapat setelah melakukan konseling. Peserta didik mulai bisa dan menunjukkan perubahannya mengelola emosi dengan baik. Sedangkan hasil dari perolehan penyebaran angket diperoleh hasil dengan kriteria kontrol emosi tinggi dengan presentasi 18%, sedang 28%, dan rendah 54%. Dan hasil yang diperoleh peneliti sebelum diberikan layanan konseling *behavioral* melalui teknik *reframing*, mean pre-test kelompok eksperimen sebesar 85,00% kelompok kontrol sebesar 86,12%, sedangkan *sesudah* diberikan layanan tingkat kemampuan kontrol emosi peserta didik meningkat sebesar 21,5% dan 6,88%, dimana mean post-test sebesar 106,50% dan 93,00%. Dari hasil Uji-t diperoleh thitung sebesar 6,143 > ttabel 2,306, berdasarkan hasil Uji-t tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *behavioral* melalui teknik *reframing* di kelas VIII SMP N 2 Kragan dapat mengembangkan kontrol emosi peserta didik daripada sebelum diberikan layanan. Sehingga pemberian layanan konseling *behavioral* melalui teknik *reframing* dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif untuk

mengembangkan berbagai kompetensi kepribadian yang ada dalam diri individu termasuk untuk mengembangkan kemampuan kontrol emosi peserta didik.

## B. Saran-saran

Hasil pembahasan ini didapatkan fakta dengan adanya peralihan anak didik yang mulanya tergolong mempunyai emosi dengan pengendalian kurang setelah dilakukan suatu tindakan atau dikasih layanan pengarahan behavioral melalui metode *reframing*, maka terdapat sejumlah pendapat yang dijadikan delegasi yang bisa dipakai dalam hal evaluasi yaitu:

1. Peserta didik dapat mengerti dan mempraktikkan sikap pengendalian emosi dengan tepat di dalam dirinya sendiri maupun orang sekitarnya, peserta didik dimohon agar bisa berfikir positif terlebih dahulu sebelum melakukan suatu tindakan untuk mengontrol emosi dalam dirinya agar terhindar dari permasalahan yang merugikan.
2. Guru Bimbingan dan Konseling semoga bisa menjalankan dan melatih peserta didik terbiasa melaksanakan tindakan pengarahan dalam menyelesaikan problem peserta didik. Guru BK dapat membantu peserta didik yang mempunyai kontrol emosi kurang agar mampu mengontrol emosi demi keberhasilan belajar di sekolah.
3. Peneliti Lainnya dapat melaksanakan pengkajian yang lebihleluasa & menyeluruh yang membahas perihalkonseling behavioral melalui metodereframing untuk menyelesaikan masalah peserta didik yang mempunyai golongan kontrol emosi rendah, dan perlu untuk dilaksanakan layanan konseling individu, bahkan kelompok agar tahu masalah peserta didik yang sangat meluas.

Perolehan pengkajian serta pengerjaan data mengenai pengembangan kontrol emosi melalui teknik reframing yang peneliti dapat sampaikan pada pembahasan dalam penelitian kali ini, dengan segala kekurangan peneliti baik dalam hal keahlian dan literatur, pengkaji sadar kajian sangat jauh dari kata lengkap, maka catatan

dan saran yang membuat peneliti lebih baik lagi begitu diperlukan agar kajian tersebut bisa memberikan sumbangsih terhadap peneliti lain maupun pembaca.

