

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 5 anggota Kelompok Belajar (Pokjar) “Bina Kita” Singonegaran Kota Kediri maka dapat disimpulkan bahwa mereka yang memiliki kontrol emosi rendah adalah mereka yang mempunyai latar belakang keluarga yang kurang harmonis dan lingkungan yang tidak mendukung. Pada saat emosi, individu akan merasa kurang seimbang pola pikirnya dan kemampuan dalam berpikir secara realistis akan berkurang hingga individu tersebut akan kesulitan dalam mengontrol emosinya. Hal itu ditunjukkan dengan sikap mereka yang impulsif seperti mudah marah jika ada sesuatu yang tidak sesuai dengan kemauannya dan tidak bisa menerima masukan dan pendapat dari orang lain.

Setelah diberi *treatment* berupa konseling kelompok pada 5 anak tersebut, ada peningkatan. 5 anak tersebut mengalami peningkatan dari kategori sebelumnya ke kategori sangat tinggi. Perilaku yang tampak dan mengalami perubahan yang signifikan adalah munculnya emosi positif dalam diri mereka, yaitu dapat menerima keadaan dirinya maupun orang lain secara objektif, dapat mengatur pikirannya untuk memberikan respon yang baik, penuh pengertian, dan bisa saling bertoleransi.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon*, diketahui nilai *Asymp.Sig* (2-tailed) adalah 0,042 lebih kecil dari $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan

bahwa ada pengaruh konseling kelompok terhadap kontrol emosi pada anggota Pokjar “Bina Kita” Singonegaran Kota Kediri. Konseling kelompok yang dilakukan oleh peneliti mampu membantu para remaja untuk meningkatkan kontrol emosi mereka karena setiap individu dalam kelompok mempunyai kesempatan untuk menggali dan memahami permasalahan yang dialami individu lain. Interaksi kelompok ini juga dapat dimanfaatkan untuk belajar dalam mengekspresikan perasaan, empati, dan berbagi pengalaman.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, beberapa saran dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Pembina

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi kepada lembaga yang terkait dalam urusan perlindungan anak bahwa konseling dapat diterapkan pada kelompok lain yang mempunyai permasalahan yang sama. Oleh karena itu, disarankan pada Pembina untuk menerapkan konseling kelompok pada anggota yang memiliki permasalahan serupa. Pembina harus benar-benar berkompeten agar konseling kelompok berjalan dengan sesuai prosedur dan anggota pokjar merasakan dampak positif setelah diberi treatment tersebut.

2. Bagi Peserta Didik di Pokjar

Peserta didik diharapkan mampu menerapkan kontrol emosi dalam kehidupan sehari-hari, bukan sekedar memahami saja. Mereka diharapkan mampu mempraktikkan kontrol emosi.

3. Bagi Peneliti Lain

Penelitian yang serupa sebaiknya melakukan kajian yang mendalam tentang konseling dan dalam proses pelaksanaan konseling didampingi oleh konselor yang berkompeten agar lebih mudah memahami karakter para klien. Peneliti juga sebaiknya membuat beberapa hadiah untuk diberikan pada klien ketika konseling berakhir agar klien tertarik mengikuti proses konseling tersebut.