

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan konseling gestalt dengan teknik kursi kosong dalam menangani emosi marah pada remaja, maka dapat disimpulkan beberapa hal.

- 1) Gambaran emosi marah pada remaja terlihat dari perilaku mereka yang mudah tersinggung, berbicara dengan nada tinggi, membantah orang tua, hingga menarik diri setelah marah. Kemarahan tersebut umumnya dipicu oleh konflik dengan orang tua, tekanan dari lingkungan sekitar, serta perasaan kurang dipercaya dalam mengambil keputusan.
- 2) Proses pelaksanaan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, konselor membangun hubungan yang baik dengan remaja agar tercipta rasa aman dan nyaman untuk bercerita. Kedua, konselor membantu remaja menggali pengalaman dan perasaan marah yang selama ini disimpan. Ketiga, konselor menggunakan kursi kosong dengan meminta remaja membayangkan orang yang menjadi sumber konflik duduk di kursi tersebut, lalu mengungkapkan perasaan marahnya melalui dialog imajiner. Keempat, konselor mengajak remaja melakukan refleksi dari dialog tersebut, sehingga mereka dapat menyadari penyebab kemarahan, memahami makna emosinya, dan melihat dampaknya terhadap diri maupun hubungannya dengan orang lain. Kelima, konselor menuntun remaja untuk menerima dan bertanggung jawab atas perasaan marah yang muncul, serta belajar menyalurkannya dengan cara yang lebih baik. Melalui tahapan ini, kursi kosong menjadi sarana bagi remaja untuk mengungkapkan emosi marah yang terpendam, memahami dirinya, dan memperbaiki komunikasi dengan orang tua.
- 3) Selanjutnya, setelah melalui proses pelaksanaan teknik kursi kosong, remaja menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Mereka lebih mampu mengontrol rasa marah, berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang lebih tenang, serta mengurangi perilaku impulsif. Selain itu, mereka juga menunjukkan pemahaman yang lebih baik dalam mengenali dan mengatur emosi, sehingga hubungan dengan orang tua dan lingkungan sekitar menjadi lebih harmonis.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi Konseli: Peneliti menyarankan kepada konseli untuk terus meningkatkan kesadaran mereka terhadap emosi yang dialami, terutama kemarahan yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil dari sesi konseling yang menggunakan teknik kursi kosong, konseli telah mendapatkan ruang aman untuk mengungkapkan kemarahan yang selama ini terpendam, yang mungkin sulit untuk disampaikan secara langsung kepada orang tua atau lingkungan sosial mereka. Melalui teknik ini, konseli telah menyadari bahwa kemarahan merupakan bagian dari emosi manusia yang wajar, tetapi cara mengekspresikannya harus dilakukan dengan cara yang sehat dan bertanggung jawab. Diharapkan setelah konseling selesai, para konseli dapat memanfaatkan keterampilan baru yang mereka peroleh selama terapi, seperti kemampuan untuk mengidentifikasi sumber kemarahan, mengenali sinyal fisik dan psikologis ketika kemarahan muncul, serta mengelolanya dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Konseli perlu melatih diri untuk tetap tenang saat menghadapi konflik, meningkatkan komunikasi dengan orang tua dan lingkungan sekitar, dan tidak menahan perasaan marah terlalu lama karena dapat berdampak negatif pada kesehatan mental serta hubungan sosial. Konseli juga diharapkan untuk memiliki kesadaran dalam melanjutkan proses pengembangan diri secara mandiri, contohnya dengan menulis di jurnal emosi, berpartisipasi dalam kegiatan positif seperti aktivitas keagamaan, olahraga, atau berbincang dengan teman sebaya yang mendukung. Selain itu, konseli harus terus membangun hubungan yang sehat dengan orang tua melalui komunikasi yang terbuka, jujur, dan penuh empati. Dalam komunitas seperti Kampung Babakan Encle yang mengedepankan nilai-nilai kesopanan dan ketaatan kepada orang tua, sangat penting bagi remaja untuk mengekspresikan diri dengan cara yang tetap menghormati norma yang ada. Dengan keterampilan pengelolaan emosi yang telah dipelajari, diharapkan konseli dapat tumbuh menjadi remaja yang tidak hanya sehat secara mental dan emosional, tetapi juga mampu berperan aktif dan positif dalam keluarga serta masyarakat. Konseli perlu menyadari bahwa pengendalian emosi adalah tanggung jawab pribadi, dan mengelola kemarahan dengan baik dapat menjadi sumber energi untuk perubahan dan perkembangan diri yang lebih baik.

- 2) Bagi Guru Bimbingan Konseling (BK) / Konselor: Guru BK atau konselor memiliki peran penting dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, khususnya emosi marah. Melalui hasil penelitian ini, diharapkan guru BK atau konselor dapat memanfaatkan teknik kursi kosong sebagai salah satu metode konseling yang kreatif. Teknik ini dapat menjadi media alternatif bagi siswa yang kesulitan mengekspresikan perasaan secara langsung karena adanya rasa takut, malu, atau karena lingkungan yang kurang mendukung. Teknik kursi kosong memungkinkan siswa meluapkan perasaan marah, kecewa, atau emosi lain yang selama ini dipendam dengan cara yang aman dan terkontrol, tanpa harus melibatkan langsung orang yang menjadi sumber kemarahan. Dengan demikian, siswa dapat belajar mengenali, menerima, dan mengelola emosinya secara bertahap. Guru BK atau konselor diharapkan dapat mengembangkan teknik ini sesuai dengan karakteristik siswa masing-masing, baik dari segi usia, tingkat pemahaman, maupun latar belakang sosial budaya, agar hasil konseling lebih optimal dan relevan.
- 3) Bagi Orang Tua: Peran orang tua sangat besar dalam membentuk karakter dan kesehatan mental anak. Orang tua perlu membangun pola komunikasi yang lebih terbuka dengan anak, khususnya dalam memberikan ruang bagi anak untuk mengungkapkan perasaan mereka, termasuk perasaan marah. Marah adalah bagian dari emosi normal yang dimiliki setiap manusia, termasuk anak-anak dan remaja. Namun, seringkali orang tua kurang memahami bahwa membiarkan anak memendam amarah dapat berdampak buruk bagi kondisi psikologis anak di masa depan. Oleh karena itu, orang tua sebaiknya memberikan pengertian kepada anak bahwa mengungkapkan perasaan bukanlah bentuk perlawanan atau ketidakpatuhan, melainkan proses menuju kedewasaan emosional. Dengan mendengarkan keluh kesah anak secara terbuka dan tidak menghakimi, orang tua turut membantu anak belajar mengelola emosinya secara sehat. Hubungan yang harmonis antara orang tua dan anak akan sangat berpengaruh positif dalam mencegah anak mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi akibat emosi yang tidak tersalurkan.
- 4) Bagi Masyarakat: Masyarakat memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perkembangan emosi remaja. Oleh karena itu, masyarakat perlu diberikan edukasi yang lebih luas tentang pentingnya kesehatan mental, khususnya bagaimana cara mengelola emosi secara sehat. Saat ini, kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan mental remaja masih tergolong rendah, apalagi di daerah pedesaan yang masih kuat memegang norma sopan santun dan cenderung menekan anak untuk memendam emosi. Masyarakat perlu memahami

bahwa remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan, memiliki hubungan sosial yang sehat, dan terhindar dari berbagai masalah psikologis. Lingkungan yang suportif, seperti sekolah, keluarga, serta komunitas masyarakat, akan sangat membantu remaja dalam menghadapi permasalahan emosi yang mereka alami. Selain itu, masyarakat juga perlu memahami bahwa membantu remaja bukan berarti melarang mereka marah, melainkan mengarahkan mereka untuk menyalurkan amarahnya dengan cara yang tepat dan sehat.

- 5) Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini memiliki keterbatasan yang cukup jelas, yaitu hanya melibatkan satu orang subjek penelitian. Artinya, penelitian ini bersifat studi kasus, yaitu mempelajari satu individu secara mendalam dalam konteks dan permasalahan yang spesifik. Karena hanya melibatkan satu subjek, tentu saja hasil dari penelitian ini belum dapat dikatakan mewakili atau mencerminkan kondisi secara umum. Setiap individu memiliki latar belakang yang berbeda-beda, baik dari segi kepribadian, lingkungan keluarga, lingkungan sosial, maupun cara mereka menghadapi dan mengelola emosi. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh dari penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan atau dijadikan patokan untuk semua remaja yang mengalami masalah serupa. Untuk memperkuat hasil penelitian tentang penerapan konseling Gestalt dengan teknik kursi kosong dalam mengelola emosi marah, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek penelitian. Subjek penelitian yang lebih beragam, baik dari sisi usia, latar belakang sosial, kondisi keluarga, maupun karakter pribadi, akan membuat hasil penelitian menjadi lebih kaya dan lebih kuat. Dengan adanya perbandingan dari berbagai latar belakang yang berbeda, peneliti dapat melihat lebih jelas apakah teknik kursi kosong ini benar-benar dapat diterapkan pada berbagai tipe remaja, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat secara lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas fokus penelitian. Penelitian ini hanya menitikberatkan pada pengelolaan emosi marah, namun di masa depan, penelitian serupa juga dapat memperluas kajian ke emosi-emosi lain yang sering dialami oleh remaja, seperti emosi cemas, sedih, takut, atau perasaan trauma. Hal ini penting karena tidak semua remaja hanya bergumul dengan rasa marah; banyak juga yang mengalami masalah dalam mengelola emosi negatif lainnya yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Dengan memperluas fokus penelitian, akan semakin banyak manfaat yang diperoleh bagi dunia konseling, khususnya dalam memberikan layanan yang lebih tepat sasaran bagi remaja dengan berbagai permasalahan emosi.

Kemudian, peneliti selanjutnya juga perlu memperpanjang durasi penelitian atau waktu pelaksanaan konseling. Dalam penelitian ini, konseling hanya dilakukan dalam beberapa kali pertemuan, sehingga perubahan yang terjadi pada subjek masih bersifat awal atau permulaan. Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan lebih mendalam, penelitian mendatang sebaiknya dilakukan dalam rentang waktu yang lebih panjang, misalnya beberapa bulan, agar proses perubahan yang dialami subjek dapat dipantau secara lebih rinci dan berkelanjutan. Dengan cara ini, peneliti dapat melihat apakah perubahan positif yang dialami subjek benar-benar bertahan atau hanya bersifat sementara.

Dengan pengembangan tersebut, penelitian tentang pengelolaan emosi melalui teknik kursi kosong tidak hanya memberikan kontribusi dalam ranah teori, tetapi juga memberikan manfaat praktis yang lebih luas bagi dunia pendidikan, kesehatan mental, dan perkembangan ilmu konseling. Guru, konselor, orang tua, dan masyarakat akan lebih memiliki dasar yang kuat dalam menggunakan teknik ini untuk membantu remaja mengelola emosinya secara sehat dan positif.