

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil intervensi yang telah diberikan, dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan menggunakan CBT efektif dalam menurunkan perilaku marah pada anak usia Sekolah Dasar. Efektifitas ini terlihat dari beberapa hal, diantaranya adalah dengan terdapatnya perubahan subjek dalam mengekspresikan marah yang dimiliki antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada saat sebelum diberikan intervensi, subjek mengekspresikan marah dengan cara berteriak, berkata kasar, memukul, merusak benda disekitar, menangis, dan berdiam diri di dalam kamar. Setelah diberikan intervensi, subjek tidak lagi dengan mudah berteriak, memukul, menangis, berkata kasar, ataupun berdiam diri di dalam kamar ketika berhadapan dengan situasi yang membuat marah.

Hasil intervensi memperlihatkan adanya perubahan keyakinan subjek mengenai *core belief* yang dimilikinya. Informasi dari keluarga juga memperlihatkan adanya penurunan frekuensi kemarahan subjek. Apabila pada saat dilakukan pengukuran sebelum dilaksanakan intervensi subjek dapat marah hampir setiap hari, namun setelah diberikan intervensi baik subjek D maupun subjek A tidak lagi mudah menjadi marah. Selain itu, subjek juga berpendapat bahwa pada awalnya subjek memang merasa sulit untuk mengelola marahnya, namun setelah intervensi subjek sudah memahami apa yang harus subjek lakukan apabila marah apabila menghadapi situasi tertentu yang memancing emosi marah subjek.

Dari analisis data kuantitatif, diperoleh hasil ada perbedaan signifikan antara frekuensi perilaku marah sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada anak usia Sekolah Dasar. Hal ini dapat dilihat pada hasil output analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh besaran  $Z = -2,207$  dengan nilai  $p = 0,027 < 0,050$  pada subjek D, dan diperoleh besaran  $Z = -2,201$  dengan nilai  $p = 0,028 < 0,050$  pada subjek A. Analisis data kuantitatif tersebut membuktikan bahwa intervensi CBT efektif dalam menurunkan perilaku marah anak usia Sekolah Dasar.

Efektifitas CBT juga terlihat dari beberapa hal lain, diantaranya adalah hasil *visual inspection* dari ketiga rater pengamat sebelum, pada saat, dan sesudah pelaksanaan intervensi. Efektifitas CBT juga terlihat dari interpretasi data menggunakan analisis kualitatif pada hasil wawancara sebelum dan sesudah intervensi, dan dari evaluasi pelaksanaan intervensi yang sudah dilakukan terhadap subjek. Terlihat perbedaan kondisi subjek pada saat assessment dan pada saat evaluasi dalam aspek kognitif, emosi, dan perilaku.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Pihak Sekolah**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan adanya penurunan perilaku marah pada subjek setelah diberikan intervensi dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Oleh karenanya, dapat disarankan bagi pihak sekolah untuk menggunakan CBT dalam menyelesaikan masalah berkaitan dengan perilaku marah anak yang berlebihan dan tidak wajar pada anak usia Sekolah Dasar.

Guru dapat mengemas CBT lewat cerita pada saat mengajar di kelas, misalnya dengan cerita, mengajarkan teknik relaksasi untuk anak.

2. Bagi keluarga subjek

Perilaku marah subjek sudah mengalami penurunan, dan subjek mulai dapat mengendalikan dan mengungkapkan rasa marahnya dengan cara yang dapat diterima lingkungannya. Hal tersebut juga harus didukung oleh pihak keluarga, apabila menginginkan perubahan yang terjadi pada subjek sifatnya menetap

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki beberapa keterbatasan penelitian, sehingga terdapat beberapa saran yang dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya, diantaranya adalah:

- a. Dalam penyampaian materi, dapat digunakan lebih banyak contoh interaktif seperti komik, atau dengan menggunakan *hands puppets*.
- b. Untuk menggali mengenai pikiran-pikiran otomatis, ataupun *core belief* yang dimiliki oleh subjek sebaiknya memperbanyak penggunaan media bergambar, sehingga subjek dapat lebih mudah mengenali *irrational belief* yang dimiliki.
3. Psikoedukasi terhadap orangtua ataupun terhadap anggota keluarga lainnya, pihak guru dan sekolah disarankan terus dilakukan untuk membantu keberhasilan program intervensi.
4. Pemberian metode buku harian dan *worksheet* terhadap subjek sebaiknya mempertimbangkan faktor hal apa yang disukai oleh subjek.

Jika subjek tidak menyukai kegiatan menulis, sebaiknya tidak diberikan dan dapat digantikan dengan metode lain.

- e. Sebaiknya dilakukan follow-up 3 bulan setelah intervensi diberikan untuk melihat apakah perilaku setelah intervensi tetap bertahan atau tidak.