

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan interpretasi data penelitian yang telah dipaparkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang tahun pelajaran 2018/2019. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang setelah diberikan treatment.

B. Saran

Bertolak dari kesimpulan di atas maka, peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi kepala sekolah

Diharapkan untuk mengontrol guru BK maupun guru mata pelajaran dan wali kelas untuk melancarkan kegiatan-kegiatan layanan bimbingan kelompok agar dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

2. Bagi Guru BK

Diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan bimbingan kepada siswa/siswi dengan menerapkan teknik *bibliotherapy* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi.

3. Bagi Guru Mata Pelajaran

Diharapkan agar dalam pelaksanaan pembelajaran dapat menggunakan model pembelajaran dengan teknik *bibliotherapy* sehingga dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

4. Bagi siswa-siswi

Agar secara sadar memanfaatkan setiap layanan bimbingan dan konseling yang diberikan sehingga dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Parktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bhave, Swati. Y & Saini, Sunil. 2009. *Anger Management*. India : Sagepublication, New Delhi
- Erford, Bradley. 2015. *40 Teknik Konseling*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Goleman, Daniel. 2002. Alih bahasa T. Hermaya. *Emotional Intelligence*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Hershorn, Michael. 2006. *Redakan Amarahmu*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer (BIP)
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nay, Robert, W. 2009. *Mengelola Kemarahan*. Jakarta : PT. SUN
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. 2004. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta : Rineka Cipta
- Purwanto, Y. & Mulyono, R. M. 2006. *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*. Bandung : Refika Aditama
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Implementasi Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Presentasi Pustaka
- Sukmadinata. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Safaria, Triantoro dan Saputra, Eka, Nofrans. 2009. *Manajemen emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta : Bumi Aksara
- Silalahi, Ulber. 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung : Refika Aditama

- Syamsu, Yusuf. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah (SLTP DAN SLTA)*. Bandung. Bumi Bani Quraisny
- Tohirin. 2011. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta : PT Raja Grafindo
- Wibowo. M.E. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press
- Wright, Norman. 2000. *Meredakan Emosi Jiwa*. Yogyakarta : ANDI offset
- Eliasa, Imania, Eva. 2009. *Biblioterapy As A Method of Meaningful Treatment*. Artikel. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak terbit
- Fadhila, Muti, Septya. 2015. *Peningkatan Kemampuan Mengolah Emosi Marah Melalui Teknik Bibliotherapy Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 15 Yogyakarta*. Journal, Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak Terbit. <http://eprints.uny.ac.id/16007/1/SKRIPSI.pdf>.
- Indriatun, Fifi. 2009. *Keefektifan Penggunaan Teknik Panduan Antisipasi dalam Meningkatkan Kemampuan Membaca siswa SMP Negeri 4 Playen Gunung Kidul*. Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak terbit
- Irianti, Pergola. 2011. *Biblioterapi dan pemanfaatannya*. Jurnal WIPA (Vol. 13,Edisi Desember) hal. 19-23. Rubrik Mutakhir. Tidak terbit
- Mayasari, Devi. 2008. *Program terapi kognitif untuk menurunkan pola pikir negatif dan emosi marah pada remaja di lembaga permasyarakatan (LAPAS)*. Tesis. Program Magister Psikologi Universitas Gajah Mada. Yogyakarta. Tidak terbit
- Nindita, Tiky. 2011. *Efektifitas Penerapan Cognitive Therapy Pada Anak Dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah*. Tesis. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Tidak terbit
- Robiakanwardani. 2011. *Skala Pengendalian Emosi (Anger Management)*. Artikel. Diakses pada http://robiakanwardani.blogspot.com/2011/11/skala-pengendalian-emosi-anger_02.html pada tanggal 3 Desember 2012. Tidak terbit
- Shechtman, Z. 2009. *Treating Child and Adolescent Aggression Through Biblioterapy . The Springer Series on human Exceptionality*. DOI 10.1007/978-0-387-09745-9_9, Springer ScienceBusiness Media

- Suparyo, Yossi. 2010. *Bagaimana menerapkan bibliotherapy*. Artikel. Diakses tgl 11 Oktober 2014. Dari <http://www.kombinasi.net>. Tidak terbit
- Septiyani, Larindah. 2016. *Efektivitas Terapi Film Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada siswa Kelas X SMKN I Kasihan*. Journal. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak terbit.
<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/viewFile/4311/3981>