

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan interpretasi data penelitian yang telah dipaparkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa/siswi kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang tahun pelajaran 2018/2019.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka, peneliti mengemukakan saran kepada pihak-pihak sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah

Sebagai pimpinan tertinggi diharapkan dapat meningkatkan kerjasama dengan seluruh personil sekolah lebih khusus dengan guru BK untuk dapat mengatasi emosi marah pada diri siswa.

2. Guru BK

Guru BK diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan konseling kelompok kepada siswa dengan menerapkan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa.

3. Siswa-siswi

Siswa-siswi diharapkan agar secara sadar memanfaatkan bimbingan dan konseling yang diberikan sehingga dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

4. Peneliti

Peneliti diharapkan menggunakan teknik *self-talk* dalam melakukan konseling kelompok agar dapat membantu siswa untuk mengelola emosi marah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Parktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Corey, Gerald. 2015. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Erford, B. T. Eaves. 2010. *Thirty Five Techniques Every Counselor Should Know*. Trenton, New Jersey: Pearson Education Inc
- Gie. 2001. *Cara Belajar yang Efisien*. Yokyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Goleman. 2002. *Working With Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Goleman. 2010. *Kecerdasan emosional untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia
- Hasan, I. 2004, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Humanika. 2009. *Psikologi sosial self-talk*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Hurlock, Elisabeth B. 2012. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Kurnanto, M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Palmer. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prayitno. 2005. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2008. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

- Purwanto, Y. & Mulyono, R. M. 2006. *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: Refika Aditama.
- Safaria, T. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dan Hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara
- Seligman, L. 2001. *Authentic happiness (menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif)*. Bandung: MIZAN.
- Seniati, dkk. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks
- Silalahi, Ulber. 2010. *Metode Penelitian Sosial*. 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, N.S. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosadakarya
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Grafindo Persada
- Triantoro Safaria. 2002. *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara
- Vitalis, DS. 2008. *Layanan Konseling Kelompok*. Diklat Mata Kuliah Bimbingan Konseling IKIP PGRI Madiun.
- Walgito. 2012. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Wibowo, Mungin. 2005. *Konseling Kelompok*. Semarang: UNNES PRESS.
- Winkel WS, dan Hastuti, Sri. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: PT. Media Abadi
- Diswantika, Noviana. 2010. *Efektivitas Teknik Self-Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa Pada Kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung*. Skripsi. Universitas Negeri Bandar Lampung.
- Guntur Utomo. (2009). Artikel: menguji Efektif *Self-Talk*. Diakses dari <http://psikologi-olahraga.com/>, pada tanggal 23 Juni 2014, jam 10.00 WIB.

- Septia Muti Fadhila. 2012. *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Biblioterapi Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Hudaya, NF. 2015. *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Angermanagement Pada siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iswari, Dita dan Nurul Hartini. *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi self-talk terhadap penurunan tingkat body-dissatisfaction*. JurnalUnair Vol. 7 No. 3 Tahun 2005.
- Nindita. Tiky. 2011. *Efektifitas Penerapan Cognitive Therapy Pada Anak Dengan Masalah Pengelolaan Rasa Marah*. Tesis. Depok : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Robikanwardani. 2011. *Skala Pengendalian Emosi (Anger Management)*. Artikel. Diakses pada <http://robiakanwardani.blogspot.com/2011/skala-pengendalian-emosi-anger> 02 html pada tanggal 3 Desember 2012.
- Rustanto, A.E. (2012). *Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas Xi Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Melalui Metode Positive Self-Talk Smkn I Depok Sleman Yogyakarta. Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: Tidak Diterbitkan