

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan interpretasi data penelitian yang telah dipaparkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

B. Saran

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

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan untuk meningkatkan kerjasama dengan semua pihak baik guru BK maupun guru mata pelajaran dan wali kelas dalam melancarkan kegiatan-kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi agar dapat membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa

2. Bagi Guru BK

Diharapkan agar guru BK secara berkesinambungan memberikan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik relaksasi untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa

3. Bagi Guru mata pelajaran

Guru mata pelajaran diharapkan selalu bekerjasama dengan guru BK, terus memberi informasi, agar siswa yang kurang mampu mengelola emosi marah dapat dikelompokkan untuk diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi agar mengatasi masalah tersebut

4. Bagi siswa

Diharapkan para siswa dapat memanfaatkan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan kelompok yang diberikan guru BK, sehingga mereka mampu mengelola emosi marahnya dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu.1996. *Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta. Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Ed Refisi VI, Penerbit PT. Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Jakarta*: Rineka Cipta
- Asrori. 2011. *Psikologi Remaja-Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dewi, Tsalatun. (2009). *Perbedaan Pengendalian emosi Marah pada siswa MAN Wonokromo Bantul Antara yang Tinggal di Pesantren dengan Tinggal Bersama Orang Tua*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Gemilang, Jingga. 2013. *Manajemen Stres & Emosi*. Yogyakarta : Mantra Books.
- Goleman, Daniel. (2002). Alih Bahasa T. Hermaya. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hudaya, Nova Farid (2015). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Anger management* Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jones, Richard 2008. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka. Pelajar.
- Margono.2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Nindita, Tiki (2012). *Evektifitas penerapan Cognitive theory pada anak dengan masalah pengelolaan rasa marah* :Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Ningsih, Fitri (2016) *Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar pada siswa kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta, : UNY.
- Nursalim. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta. Akademika.
- Prayitno & Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT

Rineka Cipta.

Prayitno, 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.

Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Priatmoko, Slamet Dwi (2010) *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010 Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Purwanto, Y. & Mulyono, R. M., (2006). *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami*. Bandung: Refika Aditama.

Riduwan & Sunarto. 2011. *Pengantar Statistika Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.

Romlah, Tatik. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.

Rosing, Hermelinda. 2019 Efektivitas teknik self-talk melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa di sekolah. Kupang: UNWIRA. Skripsi, Tidak dipublikasi.

Safaria, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka. (2009). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

Safaria, Triantoro dan Saputra, Nofrans, Eka. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.

Septya, 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.

Silalahi, Uber 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.

Sugiyono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

- Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Wibowo, 2005. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widhiarso, Wahyu. (2011). *Analisis Data Penelitian Dengan Variabel Kontrol*. Tersedia dari : URL: [http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/ Analisis Data dengan Menggunakan Variabel Kontrol.pdf](http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/Analisis%20Data%20dengan%20Menggunakan%20Variabel%20Kontrol.pdf).
- Winkel, W.S. dan Hastuti, MM.S. 2004 *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yeni, Dwi Rejeki. (2013). *Peningkatan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing Pada Siswa XI SMA N 2 Bantul*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zuni, Eka Khusumawati & Christina 2014. Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan *Self Intruction* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA2 SMA Negeri 22 Surabaya Tahun Ajaran 2013/2014. Jurnal Online.