

**PENGARUH KONSELING *RATIONAL EMOTIVE THERAPY*
TERHADAP PENGENDALIAN PERASAAN SEDIH PADA
SISWA SMPN 18 MATARAM**

Made Piliani dan Varida Hendrayani

Prodi Bimbingan dan Konseling, FIP, IKIP Mataram

Email : ayupiliani@yahoo.com; varida.hendrayani@gmail.com

ABSTRACT The learning process through which students can not be separated from the various circumstances that can interfere with students' thoughts and feelings. Counseling Rational Emotive Therapy has an important role in helping students to control feelings of sadness in students. The formulation of the problem in this study are: Is there Influence Counseling Rational Emotive Therapy Against Control of Feelings of Sadness in Students of Class VIII in SMPN 18 Mataram In Academic Year 2016/2017. The purpose of this study is to Know There Is Influence Counseling Rational Emotive Therapy Against Control of Feelings of Feelings at Students of Class VIII at SMPN 18 Mataram In Academic Year 2016/2017. To know the subject of this research using random sampling technique. The total population in this study was 199 people who did pre test 64 people and the number of samples of 8 students. Methods of data collection using questionnaire as the main method and method of interview, documentation and observation as complementary method. Data analysis technique used statistical analysis with t-test formula. The results obtained t-test value after obtained t-value = 7,871. While t-table with 5% significant level on db (N-1) = 8-1 = 7 shows t-table = 2,365 it shows that the value (t-count > t table) is (7,871 > 2,365). Based on the results of data analysis, it can be concluded that: "There is Influence Counseling Rational Emotive Therapy Against Control of Feelings of Sadness in Students Class VIII in SMPN 18 Mataram In Academic Year 2016/2017". This means that the results of this study is **significant**.

Keywords: Rational Emotive Therapy, Feeling Sad

ABSTRAK Proses belajar yang dilalui siswa tidak terlepas dari beragam keadaan yang dapat mengganggu pikiran serta perasaan siswa. Konseling *Rational Emotive Therapy* mempunyai peranan penting dalam membantu siswa untuk mengendalikan perasaan sedih pada siswa. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada Pengaruh Konseling *Rational Emotive Therapy* Terhadap Pengendalian Perasaan Sedih Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017. Tujuan penelitian ini adalah Ingin Mengetahui Apakah Ada Pengaruh Konseling *Rational Emotive Therapy* Terhadap Pengendalian Perasaan Sedih Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017. Untuk mengetahui subyek penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 199 orang yang melakukan *pretest* 64 orang dan jumlah sampel 8 orang siswa. Metode pengumpulan data menggunakan angket sebagai metode pokok serta metode wawancara, dokumentasi dan observasi sebagai metode pelengkap. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik dengan rumus *t-test*. Hasil analisis diperoleh nilai *t-test* setelah diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,871$. Sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% pada db (N-1) = 8-1= 7 menunjukkan $t_{tabel} = 2,365$ ini menunjukkan bahwa nilai ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu ($7,871 > 2,365$). Berdasarkan hasil analisis data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa: "Ada Pengaruh Konseling *Rational Emotive Therapy* Terhadap Pengendalian Perasaan Sedih Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017". Artinya hasil penelitian ini **signifikan**.

Kata Kunci: *Rational Emotive Therapy*, Perasaan Sedih

PENDAHULUAN

Proses belajar yang dilalui siswa tidak terlepas dari keikutsertaan akal sehingga dapat berpikir, memecahkan masalah dan mampu mengelola emosi yang muncul saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Ketika siswa tidak mampu mengelola emosinya dengan benar, maka proses pembelajaran tidak akan berlangsung dengan baik, terlebih lagi yang menyangkut dengan suasana hati.

Beragam keadaan yang mengganggu pikiran siswa dalam proses pembelajaran, tentu akan sangat berpengaruh pada perolehan nilai atau prestasinya. Berdasarkan hal diatas, siswa dituntut untuk mampu mengelola emosinya dengan benar. Hal ini juga, tidak terlepas dari bagaimana seorang guru melakukan bimbingan terhadap siswa-siswa yang memiliki emosi-emosi yang dapat mengganggu pikiran dan perasaannya, akibatnya kegiatan belajarnya tidak berjalan secara optimal.

Menurut Ellis (dalam George & Cristiani, 2012:131) konseling *Rational Emotive Therapy* diorientasikan pada kognisi, perilaku dan aksi yang lebih mengutamakan berpikir, menilai, menentukan, menganalisis dan melakukan sesuatu. Pendekatan ini

mempunyai asumsi bahwa kognisi., emosi dan perilaku berinteraksi secara signifikan.

Perasaan Sedih adalah emosi yang ditandai oleh perasaan tidak beruntung, kehilangan dan ketidakberdayaan. Ada banyak kata yang menggambarkan perasaan sedih: bingung sekali, kecewa, patah hati, haru biru, depresi, kecil hati, putus asa, bersedih hati, merasa tidak berdaya, menyedihkan dan penuh penderitaan. (Ekman, 2008: 144). Dengan adanya konseling *Rational Emotive Therapy* pengendalian siswa terhadap perasaan sedih yang dapat mengganggu kegiatan belajar bukan suatu masalah yang akan ditakuti lagi karena dapat berjalan secara optimal dan semakin meningkat. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui perubahan tingkah laku individu kearah yang lebih baik atau kearah yang diinginkan.

Manfaat Teoritis: Sebagai sumbangan bagi dunia pendidikan khususnya berkaitan dengan koseling *Rational Emotive Therapy*, Perasaan sedih. Sebagai pertimbangan penelitian yang sejenis dimasa yang akan datang.
Manfaat Praktis: Sebagai cara alternatif wali siswa dalam membina emosi-emosi

siswa khususnya perasaan sedih yang mampu mempengaruhi aktivitas belajar siswa. Peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan para peneliti berikutnya agar dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut George & Cristiani dalam buku Psikologi Konseling Edisi Revisi menyatakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Therapy* ini menekankan pada proses berpikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku serta kesulitan psikologis dan emosional. Pendekatan *Rational Emotive Therapy* lebih diorientasikan pada kognisi, perilaku dan aksi yang lebih mengutamakan berpikir, menilai, menentukan, menganalisis dan memutuskan.. Pendekatan ini mempunyai asumsi bahwa kognisi, emosi dan perilaku berinteraksi secara signifikan dan mempunyai hubungan sebab akibat yang resiprokal (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012:131).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling *Rational Emotive Therapy* adalah terapi yang menangani masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan

perilaku. Ciri-ciri Pribadi menurut Pendekatan *Rational Emotive Therapy* 1). Pribadi sehat . Menurut pendekatan *Rational Emotive Therapy*, pribadi sehat mempunyai ciri memiliki kemampuan untuk mengaktualisasikan diri (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012:135). Ciri-cirinya adalah sebagai berikut: (a) Mempunyai minat diri terhadap sesuatu, (b) mempunyai minat sosial, (c) mempunyai arah diri,(d) toleransi terhadap orang lain yang berbeda perilaku,.2). Pribadi tidak sehat Ellis (dalam George & Cristiani) menyatakan bahwa pribadi yang menyimpang mengacu pada sebelas ide yang tidak rasional. (a)Tuntutan untuk selalu dicintai dan didukung oleh orang-orang terdekat. Ini merupakan pemikiran irasional karena tidak mungkin untuk dicapai, pada akhirnya dia akan merasa tidak aman dan kalah .(b) Tuntutan kompetensi dan kemampuan secara sempurna di semua bidang. Hal ini tidak mungkin, maka sering muncul rasa rendah diri, merasa selalu gagal sehingga tidak bisa menikmati aktivitasnya.

Langkah-langkah konseling *Rational Emotive Therapy*. Adapun langkah-langkah proses *Rational Emotive*

Therapy sebagaimana diungkapkan oleh George dan Cristiani dalam buku Psikologi Konseling Edisi Revisi (Hartono dan Boy Soedarmadji, 2012:138) adalah sebagai berikut: (1) menunjukkan pada konseli bahwa mereka berpikir tidak logis, membantu mereka untuk memahami bagaimana dan mengapa melakukan itu serta menunjukkan bagaimana pemikiran-pemikiran yang irrasional mengakibatkan ketidakbahagiaan dan gangguan emosional. (2) membantu konseli untuk meyakini bahwa pemikiran yang dimiliki dapat dilawan dan diubah. Hal ini mengarahkan konseli untuk dapat mengeksplorasi pemikiran-pemikiran yang logis yang kemudian dapat memunculkan perilaku yang dapat menyenangkan atau memunculkan kondisi-kondisi tertentu yang objektif. Dengan demikian, terapis berusaha mengajari konseli untuk menemukan pola pikir yang lebih rasional. (3) mendorong konseli untuk terus berusaha memunculkan pola pikir yang lebih rasional.

Kesedihan adalah suatu emosi yang ditandai oleh perasaan tidak beruntung, kehilangan dan ketidakberdayaan. Banyak jenis

kehilangan yang bisa memicu kesedihan seperti: ”penolakan oleh seorang teman atau kekasih, kehilangan harga diri karena gagal mencapai tujuan dalam pekerjaan, kehilangan penghormatan atau pujian dari orang yang lebih tinggi, kehilangan kesehatan, kehilangan bagian atau fungsi tubuh karena kecelakaan atau penyakit dan kehilangan sasaran yang sangat berharga. Ada banyak kata untuk menggambarkan perasaan sedih: bingung sekali, kecewa, patah hati, haru biru, depresi, kecil hati, putus asa, bersedih hati, merasa tidak berdaya, menyedihkan dan penuh penderitaan (Ekman, 2013:144)

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa perasaan sedih adalah suatu bentuk emosi yang kontradiktif dengan gembira yang menyerang siapa saja dan mengakibatkan ketidaknyamanan dalam hati dan pikiran serta menghadirkan ketidakbahagiaan dalam hidup dan dengannya seseorang akan mengalami gangguan-gangguan fisik

Faktor Penyebab Timbulnya Perasaan Sedih. Dalam buku Berbagai Jitu Atasi Emosi Sehari-hari (Aditya, Z:2015:122). menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perasaan

sedih selalu berbeda pada setiap orang. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain: (1) Seseorang dihadapkan pada keadaan yang mengecewakan, menggelisahkan, atau terluka. , (2) Kehilangan teman spesial atau masalah cinta.

Dampak Perasaan Sedih. Dalam buku *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-hari* dijelaskan bahwa perasaan sedih dapat menyebabkan rasa tertekan, murung dan berakibat fatal bagi kesehatan. Emosi sedih selaras dengan darah yang berarti memiliki kecenderungan dan berpeluang besar terserang leukemia dan stroke jenis pendarahan bahkan akan merusak sistem saraf sehingga dapat mengakibatkan nyeri, kepekaan, serta kekakuan otot di leher bagian bawah serta pundak. Perasaan sedih juga mempengaruhi kinerja paru-paru, jantung ikut terpengaruh yang pada akhirnya dapat memengaruhi hati dan organ penting lainnya (Aditya Z, 2015:122).

Cara Mengatasi Perasaan Sedih. Dalam buku *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-hari*, Aditya Z. (2015:125). Berikut beberapa tips agar mampu menyikapi dan mengatasi emosi sedih yaitu sebagai berikut: (1) Meluapkan

kesedihan dengan menangis, kesedihan menyebabkan seseorang menangis. Jadi, menangis merupakan salah satu ekspresi perasaan sedih, sebab menangis dapat membuat anda terlepas dari kesedihan sekaligus melepaskan tekanan yang menyesak hati dan meringankan ketegangan jiwa. (2) Mencerahkan perasaan kepada orang yang dapat dipercaya, mencurahkan isi hati sangat dibutuhkan guna untuk menormalkan emosi, memberikan saran atau nasihat serta melegakan batin. (3) Mengungkapkan semua unek-unek melalui tulisan, metode mencurahkan perasaan cukup efektif untuk melegakan perasaan dan pikiran. Sebab, permasalahan yang bertumpuk-tumpuk dan tidak selesai dapat mendatangkan stres tersendiri pada seseorang. (4) Mendengarkan musik. (5) Mencari humor, (6) Meluapkan masalah untuk sejenak, (7) Menghibur diri dengan aktivitas yang disukai, (8) Memandang jauh kedepan, (9) Menghilangkan pikiran negatif, (10) Menentukan tujuan, cita-cita, dan impian hidup, (11) Melakukan pembenahan diri,

METODE PENELITIAN

Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang

digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2015:11-12). Yang dalam penelitian ini metode eksperimen untuk mencari pengaruh *Rational Emotive Therapy* Terhadap Pengendalian Perasaan Sedih Pada Siswa Kelas VIII SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017.

Desain penelitian dalam penelitian kali ini menggunakan pre-eksperimen (*eksperiment design*) yaitu dengan bentuk desain *one-group, pre-test, post-test design*. Penelitian yang dilakukan sebelum eksperimen disebut *pre-test* dan penelitian yang dilakukan sesudah eksperimen disebut *post-test*.

Populasi adalah seluruh subyek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Di SMPN 18 Mataram tahun pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 64 orang siswa.

Sugiyono (2014: 215) menjelaskan Sampel adalah sebagian dari populasi itu. Sehubungan dengan penelitian ini maka tehnik penentuan sampel atau subjek menggunakan tehnik *random sampling*. *Random sampling* adalah suatu tehnik yang mencampur subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama (Arikunto, 2010:177).

Adapun yang menjadi sampel atau subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017, yang berjumlah 64 orang siswa, karena ditekankan pada kelas VIII. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini 8 orang.

Tekhnik pengumpul data merupakan langkah yang paling utama dari peneliti dalam mendapatkan data (Sugiyono, 2015:308). Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang dipakai adalah metode angket sebagai metode pokok dan metode observasi, metode wawancara serta dokumentasi sebagai metode pelengkap.

Menurut pendapat Mahmud (2011: 168) menyatakan bahwa observasi adalah teknik pengamatan dan pencatatan sistematis dari fenomena-fenomena yang diselidiki. Menurut pendapat Sugiyono (2014:137) dalam buku metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D dijelaskan bahwa: Wawancara (*interview*) adalah teknik pengumpulan data untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti untuk mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit atau kecil. Menurut pendapat Mahmud (2011: 183)

menyatakan bahwa dokumentasi adalah teknik pengumpulan data yang tidak langsung ditujukan pada subjek penelitian, tetapi melalui dokumen. Menurut pendapat Sugiyono (2011: 177) angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Menurut pendapat Mahmud (2011: 165) menyatakan bahwa instrument penelitian adalah alat bantu yang digunakan dalam pengumpulan data. Sedangkan menurut Sugiyono (2014: 127) menyatakan bahwa instrument penelitian adalah alat pengumpulan data berkenaan ketepatan atau cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Berdasarkan pendapat beberapa para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk memperoleh data tentang objek yang akan diteliti. Maka dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah angket, yaitu untuk memperoleh data tentang sikap tanggung jawab siswa kelas VIII SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017.

Angket merupakan tehnik pengumpul data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket merupakan tehnik pengumpul data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden (Sugiyono, 2015:199). Jenis angket yang digunakan dalam hal ini adalah jenis angket tertutup, karena angket jenis ini dirasa memudahkan responden untuk menjawab dan juga memudahkan peneliti untuk menganalisis.

Dalam buku Metode Penelitian Pendidikan dipaparkan bahwa “analisis data” adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola sehingga dapat mudah difahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Sugiyono, 2015:334).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data: nilai *t-test* setelah diperoleh Untuk menguji

signifikan nilai t -test dalam hasil penelitian, setelah diperoleh nilai t -hitung = 7,871. Sedangkan t -tabel dengan taraf signifikan 5% pada db $(N-1) = 8-1 = 7$ menunjukkan t -tabel = 2,365 ini menunjukkan bahwa nilai (t -hitung > t -tabel) yaitu ($7,871 > 2,365$). Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Awalnya peneliti menetapkan jumlah sampel 64 orang yang terdiri dari laki-laki 31 orang dan perempuan 33 orang. Selanjutnya melakukan *pre test*. Ternyata hasil *pre test* menunjukkan nilai tinggi tentang perasaan sedih berjumlah 8 orang siswa antara lain laki-laki 4 orang dan perempuan 4 orang. Kemudian peneliti melakukan *treatment* kepada 8 orang siswa tersebut. Hasilnya menunjukkan suatu perubahan yaitu tidak ada siswa yang mengalami perasaan sedih.

Untuk menguji signifikan nilai t -test dalam hasil penelitian ini menggunakan rumus statistik setelah diperoleh nilai t -hitung = 7,871. Sedangkan t -tabel dengan taraf signifikan 5% pada db $(N-1) = 8-1 = 7$ menunjukkan t -tabel = 2,365 ini menunjukkan bahwa nilai (t -hitung > t -tabel

) yaitu ($7,871 > 2,365$). Dari hasil pengujian nilai t -test diatas, dimana t -hitung = 7,871 lebih besar dari pada t -tabel = 2,365 dengan taraf signifikan 5% , maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Jadi kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ”Ada Pengaruh Konseling *Rational Emotive Therapy* Terhadap Pengendalian Perasaan Sedih Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017”. Artinya hasil penelitian ini adalah ”signifikan”.

Secara teori bahwa: konseling *Rational Emotive Therapy* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*) dan berperilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam berpikir dan berperasaan sehingga dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku. Konseling *Rational Emotive Therapy* adalah terapi yang menangani masalah yang berhubungan dengan emosi, kognisi dan perilaku. Melalui konseling ini siswa bisa saling memberikan informasi yang dibutuhkan

tentang bagaimana cara dalam mengatasi masalah-masalah yang sering muncul. Fenomena di sekolah yaitu banyak siswa yang merasa sedih, hal tersebut ditunjukkan dengan sikap seringkali merasa bingung, merasa kecewa, merasa patah hati, merasa tidak berdaya dan berwajah murung.

Dengan beragam sikap yang ditunjukkan ini, setelah ditelusuri ternyata disebabkan oleh berbagai hal seperti: kegagalan, ditimpa musibah dan kehilangan yang bisa memicu kesedihan seperti: ”penolakan oleh seorang teman atau kekasih, kehilangan harga diri karena gagal mencapai tujuan dalam pekerjaan, kehilangan kehormatan atau orang yang lebih tinggi, kehilangan sasaran yang sangat berharga. Perasaan sedih adalah suatu bentuk emosi yang mengakibatkan ketidaknyamanan dalam hati dan pikiran serta menghadirkan ketidakbahagiaan dalam hidup dan dengannya seseorang akan mengalami gangguan-gangguan fisik dan mental seperti: lesu, pemurung, menyendiri, sensitif, mudah marah, dan stress.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* memiliki pengaruh

positif yang begitu besar pada siswa, antara lain: Siswa lebih mandiri dan bertanggungjawab dalam memecahkan masalah, Siswa mampu merubah cara berpikir ke arah yang lebih positif, Siswa mampu mengontrol diri terhadap emosi-emosi negatif yang akan muncul, Siswa memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa: konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* sangat berpengaruh terhadap sikap siswa, baik dalam berpikir, bertindak serta mampu mengatasi emosi negatif. Oleh karena itu, melalui konseling siswa dituntut agar mampu mengklarifikasi permasalahan yang tengah dialami dalam mengatasi perasaan sedih.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada BAB IV maka dapat disimpulkan bahwa: ”Ada Pengaruh Konseling *Rational Emotive Therapy* Terhadap Pengendalian Perasaan Sedih Pada Siswa Kelas VIII SMPN 18 Mataram Tahun Pelajaran 2016/2017”. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan nilai antara setelah

siswa mengikuti kegiatan konseling dengan sebelum mengikuti konseling.

Berdasarkan hasil analisis data: nilai *t-test* setelah diperoleh Untuk menguji signifikan nilai *t-test* dalam hasil penelitian, setelah diperoleh nilai $t_{\text{hitung}} = 7,871$. Sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 5% pada db $(N-1) = 8-1= 7$ menunjukkan $t_{\text{tabel}} = 2,365$ ini menunjukkan bahwa nilai ($t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$) yaitu ($7,871 > 2,365$).

Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut: Kepada Bapak Kepala Sekolah, agar dapat mendukung komponen pelayanan yang dilakukan di sekolah, dengan memberikan dukungan sistem untuk menunjang pelaksanaan kegiatan layanan serta memahami tentang pentingnya layanan bimbingan konseling di sekolah. Kepada bapak/ibu guru BK kelas VIII, agar dapat menyusun program konseling kelompok yang berlandaskan pada kerangka acuan layanan dasar bimbingan dan konseling, serta lebih memanfaatkan jam bimbingan konseling di dalam kelas seefektif mungkin untuk

membantu siswa mengurangi perasaan sedih yang disebabkan oleh berbagai hal.

Bagi wali siswa kelas VIII, diharapkan untuk lebih meningkatkan perhatian terhadap anak-anaknya, agar dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada diri anak, serta mampu menghilangkan emosi-emosi yang dapat mengganggu proses belajar mengajar khususnya. Bagi siswa kelas VIII, agar mampu menerapkan konseling kelompok dalam mengatasi konflik-konflik yang sering muncul, sehingga dengan mudah mendapatkan solusi-solusi yang akan dilakukan dalam menghadapi masalah. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melaksanakan penelitian yang berkelanjutan tentang konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy*, maka harus dapat menguasai teknik serta tahap pelaksanaannya dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Z, Coky.2015.*Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-Hari*. Jakarta: FlashBooks
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

- Ekman, Paul.2013. *Membaca Emosi Orang*. Jogjakarta:Think Jogjakarta
- Hartono, Soedarmadji Boy.2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana
- Humaida, Umi Heni. *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapy Rational Emotive dalam menangani Stress*.Jurnal Pendidikan: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- IKIP Mataram.2011. *Pedoman Pembimbing dan Penulisan Karya Ilmiah*
- Junaidin (2011). *Aplikasi pendekatan Rational Emotive Therapy oleh konselor sekolah dalam menangani siswa yang perfectionisme pada SMAN 2 Kota Bima tahun ajaran 2011/2012*
- Latipun. 2015. *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Mahmud, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia Pustaka Pelajar
- Qarny, Al Aidh, 2017. *Kata Bijak*. Blogspot
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*: Bandung: Alfabeta
- Willis, Sofyan S. 2013. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Yulianto, Herman. 2015. *Mau Sehat*. Yogyakarta: Saufa.