

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil pembahasan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa: alasan penggunaan pendekatan *rational emotive therapy* melalui konseling kelompok digunakan karena pendekatan *rational emotive therapy* bertujuan untuk membantu memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandangan konseli yang irasional menjadi rasional, sehingga konseli dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri sendiri seperti benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah, sebagai akibat berpikir yang irrasional, dan melatih serta mendidik klien agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai, dan kemampuan diri.

Penggunaan pendekatan *rational emotive therapy* melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku agresif peserta didik dapat dilaksanakan melalui enam tahap konseling kelompok, yaitu: Prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, dan tahap pascakonseling. Pada tahap kerja, konselor memfasilitasi konseli untuk mereduksi perilaku agresif menggunakan pendekatan *rational emotive therapy* dengan tahapan-tahapan sebagai berikut: bekerja sama dengan konseli, melakukan assesmen terhadap

masalah, orang dan situasi, mempersiapkan konseli untuk terapi, mengimplementasikan program penanganan, mengevaluasi kemajuan dan mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.

Efektivitas penggunaan pendekatan *rational emotive therapy* melalui konseling kelompok untuk mereduksi perilaku agresif peserta didik didukung oleh hasil peneliti yang dilakukan Rian (2017).

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti memberikan saran kepada :

1. Guru BK

Guru BK, diharapkan untuk menambah pengetahuan tentang pendekatan *rational emotive therapy* agar dapat di manfaatkan untuk membantu peserta didik yang berperilaku agresif.

2. Peneliti

Peneliti, diharapkan untuk meningkatkan wawasan pengetahuan dan keterampilan tentang pendekatan-pendekatan konseling khususnya pendekatan *rational emotive therapy* untuk membantu mereduksi perilaku agresif peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra. 2016. *Konseling Kelompok: Teori dan Aplikasi*. Media Akademik Yogyakarta.
- Edi Kurnanto.2013. *Konseling Kelompok*. Alfabeta. Bandung
- Gantika. 2018. *Teori dan Teknik Konseling*. PT.Indeks. Jakarta
- Hartono,Soedarmadji. 2012 *Psikologi Konseling (Edisi Revisi)* .Kencana. Jakarta
- Lumanggo. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Kencana. Jakarta
- Namora. 2016. *Konseling Kelompok*. Kencana. Jakarta
- Susanto. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Konsep, Teori, dan Aplikasinya)*. Kencana. Jakarta
- Willis,Sofyan. 2014. *Konseling Individu*. Alfabeta. Bandung. 2014
- Jurnal dan Skripsi :
- Rian, Vol.5, No.4, *Jurnal Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Rational Emotif Behavior Therapy (Home Work) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif*. Universitas Lampung. Diakses dari <http://jurnal.uni-la.a.c.id/indeks.php/ALIB/artice>. 2017
- Khotimah, Skripsi *Penerapan rasional emotive behavior therapy untuk mengurangi perilaku agresif siswa dari keluarga broken home*. Universitas Muhamadyah Magelang. Diakses dari <http://epirintslib.ummgl.ac.id>. 2017
- Rika, Vol. 3 No.1, *Jurnal Pemberian rasional emotive behavior therapy dan assertive training sebagai upaya mengurangi perilaku agresif pada remaja di Pauh Padang*. Hilirisasi IPTEKS, e-ISSN. Univeristas Andalas. Diakses dari Website <http://hilirisasi.lppm.un.and.ac.id>. 2020
- Fahmi, Vol.2 No.2, *Jurnal terapi bekala kombinasi bimbingan dan konseling islam dengan rasional emotif behavior therapy (REBT) pada*

penanganan perilaku agresif anak di SD Al-Falah Assalam Tropodo Sidiarjo. UIN Sunan Ampel Surabaya. Diakses dari <http://alisyraq.pabli.org./index/alisyraq/article>. 2019

Pralaska, Skripsi *Kefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (rasional emotive behavior therapy) dalam mengurangi agresivitas santri di pondok Pesantren Assalafy Putra-Putri Al-Asror Patemon Gunungpati Semarang.* Universitas Negeri Semarang. Diakses <http://lib.unnes.ac.id>. 2019

Blogger, *Tahapan konseling rasional emotif behavior (Psikologi Konseling).*

Diakses dari <http://kumpulan.materi.blogspot.com> 2012