

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dengan alat ukur utama yakni lembar observasi tingkah laku, penulis dapat menyimpulkan bahwa penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok dapat mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa kelas IX^A SMP Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2019/2020. Hal ini ditandai dengan menurunnya perilaku agresif verbal pada siswa kelas IX^A SMP Negeri 4 Kupang sesudah *treatment/intervensi* yakni penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok.

Dalam observasi awal dan fase *baseline* 1 ditemukan empat siswa yang mengalami masalah berkaitan dengan perilaku agresif verbal. Setelah melakukan *treatment* dalam konseling kelompok dengan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif*, keempat siswa tersebut menunjukkan adanya perubahan terhadap perilaku agresif verbal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok dapat mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa kelas IX^A SMP Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka penulis menyampaikan saran kepada pihak-pihak berikut:

1) Kepala Sekolah

Kepala sekolah sebagai pimpinan tertinggi diharapkan dapat meningkatkan kerja sama dengan seluruh personil sekolah khususnya dengan guru bimbingan dan konseling untuk dapat mengatasi siswa yang mengalami masalah perilaku agresif verbal.

2) Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan lebih intensif dalam memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* bagi para siswa yang mengalami masalah perilaku agresif verbal.

3) Guru Mata Pelajaran

Guru mata pelajaran hendaknya guru mata pelajaran bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk mengurangi perilaku agresif verbal.

4) Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif dalam mengikuti dan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk mengurangi perilaku agresif verbal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasari. 2006. *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Kanisius: Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Baron. 2002. *Psikologi Sosial*. Erlangga: Jakarta.
- Dayakisni, Tri & Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. UMM Press: Malang.
- Krahe. 2005. *Perilaku Agresif*. Pustaka Belajar: Yogyakarta.
- Kurnanto M. Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Alfabeta: Bandung.
- Nevid, Rathus. 2005. *Psikologi Abnormal*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Nurihsan. 2012. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. PT Refika Aditama: Bandung.
- Nurmalasari, Mochammad dkk. 2002. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Akademia Permata: Jakarta.
- Nursalim. 2005. *Strategi Konseling*. UNESA University Pres: Surabaya.
- Prayitno. 2012. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Ramli. 2005. *Konseling Konitif Perilaku*. Bandung Ghalia Indonesia.
- Rasimin. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. PT Bumi Aksara: Jakarta.
- Rimm, Syalvia. 2003. *Mendidik dan Menerapkan Disiplin pada Anak Prasekolah*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Alfabeta: Bandung.
- Sukardi. 2003. *Bimbingan dan Konseling Sekolah*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Sunanto. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Universitas Tsukuba : Criced.
- Supriyo. 2008. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Swadaya Publishing: Semarang.
- Winkel. 2006. *Bimbingan dan Konseling*. Media Abadi: Yogyakarta.

- Apriyanti. 2014. *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi pada Remaja : Penelitian Pra –Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Parunduan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Damayanti & Nurjanah. 2016. *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik di MTS Bandar Lampung*. Jurnal ilmiah BK Fakultas Tarbiyah dan Kegunaan IAIN Raden Intang Lampung.
- Hanif Kurniawati. 2016. *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa kelas VII SMPN Ngunut Tulungagung*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.
- Yahya. 2016. *Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung*. Jurnal Ilmiah BK Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bandar Lampung.