

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Bertolak dari pembahasan masalah di atas, penulis memberi simpulan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang penting digunakan untuk mengurangi perilaku bullying karena teknik restrukturisasi kognitif dapat mengubah keyakinan, harapan, perilaku yang maladaptif yang menyebabkan gangguan emosi dan perilaku individu. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam konseling kelompok yang digunakan untuk mengubah persepsi atau kognisi seseorang yang keliru atau irasional menjadi rasional atau lebih positif, selain itu penggunaan teknik ini juga mampu membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda untuk mengganti pemikiran yang salah dengan pemikiran yang lebih rasional atau benar. Konseli mampu menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya yang dapat merusak dirinya sendiri dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut menjadi rasional agar konseli lebih mampu meningkatkan diri.

Terdapat lima langkah spesifik prosedur pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok yang harus diikuti konselor yaitu: mengumpulkan informasi, membantu klien menjadi sadar akan proses pemikirannya, memeriksa proses berpikir rasional klien dan memberi bantuan kepada klien untuk mengevaluasi keyakinan klien, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya.

Efektifitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying didukung oleh artikel-artikel hasil penelitian terdahulu yang relevan yakni artikel penelitian yang dilakukan oleh Hasanah pada tahun 2018 dengan judul efektifitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan perilaku bullying serta artikel penelitian yang dilakukan oleh Samsudi pada tahun 2017 dengan judul teknik *cognitive restructuring* dan *thought stoping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku bullying.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas penulis memberikan saran :

1. Bagi Pemerhati Bidang Bimbingan dan Konseling.

Melalui penulisan skripsi ini diharapkan kepada pemerhati bidang bimbingan dan konseling agar lebih memahami dan menguasai serta terampil menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku bullying.

2. Bagi Pembaca

Melalui penulisan skripsi ini, diharapkan kepada pembaca agar lebih berupaya untuk meningkatkan pengetahuan, wawasan dan keterampilan dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku bullying.

3. Bagi Penulis

Melalui penulisan skripsi ini, diharapkan kepada penulis untuk lebih memahami proses penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku bullying.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsim. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arya ,Luttifah .2018. *Melawan Bullying (menggagas kurikulum Anti Bullyng di sekolah)*. Surabaya: SEPILAR publishing house.
- Astuti,P.R.2008.*Meredam Bullying Melalui Tifa Cara Efektif Meredam K.P.A (Kekerasan Pada Anak)*.jakarta:grasindo.
- Coloroso, Barbara. 2007*Stop Bullying Memutuskan Rantai Kekerasan Anak Dari Persekolahan Hingga SMU*. Jakarta, PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Erford,Bradley.2016.*40 Teknik yang harus dikuasai setiap konselor*.Penerbit: Pustaka Belajar.
- Komalasari, Wahyu & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta:Indeks.
- Nursalim, M. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA.
- Prayitno. 2015. *Dasar Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prayitno.2012.*Jenis Layanan Kegiatan Pendukung konseling*. Padang.
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling kelompok*. Jakarta:Ghalia Indonesia..
- Rasimin,& Muhammad Hamdi .2019.*Bimbingan dan konseling Kelompok*.Jakarta: Bumi Aksara.
- Rusmana, Nandang. (a), (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (metode, teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizki Press.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Siyoto,Sandu.2015.*Dasar Metodologi Penelitian*.Yogyakarta:Literasi Media Publishing.
- Soli Abimanyu dan M. Thayeb Manrihu. (2001).*Teknik dan Laboratorium Konseling*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Sukardi, 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta

- Sukardi. 2008. *Manajemen Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: AFABETA.
- Tohirin, 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Undang-Undang No.20 Tahun 2003 bab II Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Vitalis,D.S. 2008. *Layanan Konseling Kelompok*.Madiun:Diktat Bimbingan Konseling IKIP PGRI Madiun.
- Yayasan Semai Jiwa Amini, 2008. *Bullying Mengatasi Kekerasan Di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Anggia,Irrel,Marreta.2018.*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 22 Kota Bengkulu*.Bengkulu:Jurnal Ilmiah BK.ISSN 2599-1221 Vol.1(2),Hal.1-10.
- Futri,Selfia.2017.*Teknik Cognitive Restructuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa*.Semarang:Jurnal umum bimbingan dan konseling.ISSN 2252-6889Vol.6(1) Hal.20-27.
- Hasanah, Iswatun.2018.*Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan*.Surabaya:Jurnal Konseling Indonesia.ISSN 2476-8901 Vol.3(2), Hal.42-47.
- Mastur Sugiharto Sukiman.Prodi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang.*Konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan kepercayaan Diri Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kudus*.semarang:Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia.ISSN 2252-6889 Vol.1(2), Hal.75-80.
- Nurmalasari,Y.(2011). *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani stress akademik siswa.(skripsi)*.Bandung:Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rika & puti.2016.*Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung*.Lampung:Jurnal bimbingan dan konseling.ISSN 2089-9955 Vol.03(2), Hal.219-232.