

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

Teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa dapat dilihat atau ditinjau dari beberapa hal, yakni; Teknik restrukturisasi kognitif merupakan suatu teknik yang dirancang dimana konselor membantu konseli untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri konseli yang negatif dan mencari alternatif rasional sehingga konseli dapat mengurangi perilaku maladaptif. Selanjutnya tujuan dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu konselor mengajak klien untuk menentang perilaku maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan klien tentang masalah yang sedang dihadapi yakni mengenai perilaku maladaptif. Bertolak dari beberapa hal di atas, menjadi alasan bagi penulis untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku maladaptif siswa.

Prosedur pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa, melalui langkah-langkah berikut; Rasional, Analisis terhadap pikiran konseli, Pengenalan dan latihan pikiran yang menanggulangi *coping thought* (CT), Melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), Memberikan latihan dan

penguat positif kepada konseli, Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut. Setelah melaksanakan langkah-langkah tersebut koselor melakukan evaluasi untuk mengetahui perubahan perilaku maladaptif sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa didukung oleh artikel hasil penelitian Safithry (2015:40) dikatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif ini dapat menurunkan gangguan penyesuaian diri yang dialami remaja. Dalam artikel penelitian lain juga ditemukan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk digunakan dalam menangani pola pikir negatif, meningkatkan kepercayaan diri siswa, menangani pola pikir siswa perokok dan meningkatkan *self-esteem* siswa. Berdasarkan artikel hasil kajian terdahulu tersebut penulis mendapatkan dukungan empirik mengenai teknik restrukturisasi merupakan salah satu teknik yang efektif untuk digunakan dalam mengurangi perilaku maladaptif siswa.

B. Saran

Bertolak dari simpulan di atas maka, penulis mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

a. Bagi Penulis

Skripsi ini diharapkan ini dapat meningkatkan keterampilan penulis dalam mengaplikasikan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku maladaptif siswa.

b. Bagi Pemerhati Masalah BK

Skripsi ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi pemerhati masalah BK mengenai penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku maladaptif siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi,. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2013
- Beck, J.S,. *Cognitive Behavior Therapy: Basics And Beyond*. Guilford Press, 2011
- Clark, David A,. *Cognitive Therapy Of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York, NY: Guilford Press. 2013
- Kuncoro, Mudrajat,. *Metode Riset untuk Bisnis & Ekonomi*, Edisi Ketiga, Erlangga, Jakarta, 2009.
- Maryadi, dkk,. *Pedoman Penulisan Skripsi FKIP*, Surakarta: BP-FKIP UMS, 2010
- Mudjiran,. *Perkembangan Peserta Didik*. Padang: Universitas Negeri Padang. 2007
- Nursalim, Muchamad,. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata, 2014
- Santrock, John W,. *Psikologi Pendidikan, Terjemahan Tri Wibowo B. S*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2008
- Sarwono Jonatan,. *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2006
- Sarwono, W,. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers. 2012
- Subagyo Joko P,. *Metode Penelitian (Dalam Teori dan Praktek)*. Jakarta : PT Rineka. 2006
- Sugiyono,. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2009
- Sugiyono,. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta. 2012
- Sugiyono,. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta. 2015.
- Supriyo,. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Nieuw Setapak. 2008
- Suriasumantri Jujun,. *Filsafat Ilmu Sesuai Pengantar Populer*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan. 2001
- Sutopo,. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*. Surakarta: UNS. 2006

Umi Namirawati,. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif, Teori dan Aplikasi*. Bandung: Agung Media. 2008

Willis, S. Sofyan,. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta. 2010

Yusuf, S., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009.

Jurnal & Skripsi :

Bhakti, Sugiharto & Purwanto,. *Pengembangan Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Spirituality-Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa*. Universitas Negeri Semarang. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>. Jurnal Bimbingan Konseling 5 (2) (2016).

Devina, Sarah,. 2010. *Penyesuaian Diri* <http://sarahdevina.wordpress.com/2010/06/04/penyesuaian-diri/>, 2010.

Manurung & Rahmi,. *Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Pola Pikir Siswa Perokok Di SMP Negeri 4 Tarakan*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. ISSN : 2580 – 3010

Mastur, Sugiharto & Sukiman,. *Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Jurnal Bimbingan Konseling 1 (2) (2012). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>.

Nurkia & Sulkifly,. *Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Jurusan Psikologi dan Bimbingan, Universitas Negeri Makasar. ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/jgcj. Volume 1 Nomor 1 (Mei-Okt 2020), halaman 14-30 ISSN Online 2722-1628.

Safithry Aryani Esty,.*Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Gangguan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. Pedagogik Jurnal Pendidikan, Volume 10 Nomor 2, (40-54). Oktober 2015.

Seli Apriyanti,., *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi pada Remaja Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung*. Jurnal. Jurusan Psikologi dan Bimbingan. <https://www.google.co.id/search?source=hp&q=jurnal,2013>.

Sitepu Fatmawati,. *Cognitive Restructuring Untuk Menangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2019

Wuryati., *Fenomena Perilaku Menyimpang Remaja di Kecamatan Rawasari Kabupaten Kendal. Journal of Educational Social Studies*, 2012.