

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan, peneliti menarik kesimpulan bahwa penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk peningkatan disiplin belajar siswa karena teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu siswa menjadi sadar akan pikiran-pikiran negatif/irasionalnya, membantu siswa mengubah proses berpikirnya yang irasional menjadi rasional, dan membantu siswa untuk mengubah pikiran-pikiran dan keyakinan-keyakinan siswa yang salah dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis dan positif.

Prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk peningkatan disiplin belajar siswa dilaksanakan melalui tahap-tahap layanan bimbingan kelompok sebagai berikut: tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan bimbingan kelompok diterapkan teknik restrukturisasi kognitif dengan langkah-langkah sebagai berikut: mengumpulkan informasi latar belakang klien, membantu klien menjadi sadar akan proses berpikirnya, memeriksa proses berpikir rasional klien, memberi bantuan kepada klien untuk mengevaluasi keyakinan tentang pola-pola pikiran yang logis klien sendiri maupun orang lain, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, mengulang proses berpikir rasional klien

sekali lagi, dan mengkombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, PR dan relaksasi.

Efektivitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Hardianti (2019). Teknik ini tidak hanya dapat meningkatkan disiplin belajar siswa, tetapi juga dapat meningkatkan perilaku lain seperti motivasi belajar yang dibuktikan oleh Ningrum dkk (2009) dan kemandirian belajar dibuktikan oleh Hermawan & Astuti (2021), serta teknik ini juga dapat digunakan untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah yang dibuktikan oleh Fauzi (2020) dan perilaku bolos sekolah dibuktikan oleh Hidayanti & Ja'far (2016).

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

a. Kepada Guru BK

Agar lebih intensif dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk peningkatan disiplin belajar siswa.

b. Kepada Peneliti

Agar berupaya untuk menambah pengetahuan dan lebih terampil dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Erford, Bradley. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kuncoro, Mudrajad. 2009. *Metode Riset untuk Bisnis dan Ekonomi*. Jakarta: Erlangga.
- Mahendra. 2008. *Pembinaan Rasa Tanggung Jawab dan Disiplin Belajar*. Bandung: Bumi Aksara.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi Intervensi dan Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Pratama.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Prayitno dan Amti, Erman. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Romlah, Tatiek. 2001. *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Penerbit UM.
- Sadirman. 2011. *Innteraksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Sukardi D, Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syah, Muhibbin. 2006. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tu'u, Tulus. 2004. *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo.

Zed, Mestika. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.

Jurnal dan Skripsi

Abdulloh, Faqih. 2016. *Efektivitas Bimbingan Konseling Karir Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self Efficacy Karier Siswa Kelas XII SMK Darul Ulum Baureno Bojonegoro*. Jurnal Ilmiah. UIN Sunan Ampel Surabaya. Diakses dari <http://digilib.uinsby.ac.id>

Anggraeni, Sri & Suratman, Sasa. 2019. *Pengaruh Kualitas Audit Dan Kepemilikan Manajerial Terhadap Manipulasi Aktivitas Riil*. (Studi pada Perusahaan Sektor Consumer Goods yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia periode 2015-2018). Jurnal Ilmiah. UNPAS. Diakses dari <http://repository.unpas.ac.id>

Damayanti. 2012. *Hubungan Antara Disiplin Belajar dengan Prestasi Belajar*: Jurnal tidak diterbitkan. Diakses dari <http://damayanti327.wordpress.com/about/hubungan-antara-disiplin-belajar-dengan-prestasi-belajar>

Fauzi, Nurman. 2020. *Penerapan Konseling Kelompok CBT (Kognitif Behavior Therapy) Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku Terlambat Sekolah*. Penelitian pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang. Skripsi. Tersedia: <http://eprinslib.ummug.ac.id>

Hardianti, Lia. 2019. *Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung*. Skripsi. Tersedia: <http://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.22>

Hermawan, Rio & Astuti, Laily Puji. 2021. *Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa MTsN6 Bantul*. Jurnal. Tersedia: <http://journal.bungabangsacirebon.ac.id>

Hidayanti, Syarifah Febria & Ja'far Muhammad. 2016. *Keefektifan Self Instruction dan Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Siswa SMK Negeri 4 Palembang*. Jurnal. Tersedia: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php.jubk>

- Ireel, Elita dan Mishbahuddin. 2018. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal Ilmiah BK. Universitas Bengkulu. ISSN 2599-1221. Diakses tanggal 15 September 2021.
- Maria. 2005. *Pengaruh Disiplin dalam Proses Belajar Mengajar Terhadap Prestasi Siswa Bidang Studi Pendidikan Agama Islam*. Studi Pada Siswa SLTP Negeri 3 Reteh Kab. Inhil-Riau. Skripsi. Tidak diterbitkan. Tersedia: <http://repository.uin-suska.ac.id>
- Ningrum, dkk. 2009. *Keefektifan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik*. Jurnal Ilmiah. Tersedia: <http://core.ac.uk>
- Rahmawati, Dian. 2019. *Pengaruh Motivasi dan Gaya Belajar Terhadap Hasil Belajar PAI Siswa SMP Negeri 1 Punggur Lampung Tengah*. Jurnal Ilmiah. Tersedia: <http://scholar.google.com>
- Sirri Shihatus, Zalfa Khulaimata & Baharudin Y Hasan. 2021. *Pengembangan Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Diri Dalam Bersosial Media Siswa SMA YA Bakti Kesugihan*. Jurnal Ilmiah. Tersedia: <http://jurnal.unugha.ac.id>
- Sunarsih, Tri. 2009. *Hubungan Antara Motivasi Belajar, Kemandirian Belajar dan Bimbingan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa di Stikes A.Yani Yogyakarta*. Skripsi. Tersedia: <http://digilib.uns.ac.id>
- Wahyono, B. 2012. *Pengertian Kedisiplinan Belajar*. Artikel. Tidak diterbitkan. Diakses tanggal 27 November 2019.