

## BAB IV PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan pada pembahasan masalah maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

Alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai alternatif solusi untuk mereduksi kecemasan karena melalui teknik restrukturisasi kognitif siswa dapat mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri yang irasional menjadi keyakinan yang rasional.

Prosedur pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa dilakukan melalui tahap-tahap konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakiran, pada tahap kegiatan diterapkan teknik restrukturisasi kognitif melalui tahap-taha yakni rasional, identifikasi pikiran konseli dalam suatu problem, pengenalan dan latihan *coping thought* (CT), pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping tought* (CT), pengenalan dan latihan penguat positif, tugas rumah dan tindak lanjut.

Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif dapat dilihat dari hasil penelitian terdahulu yang relevan, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Arfian dan Maghrifotul (2020). Berdasarkan hasil uji hipotesis terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan sosial siswa. Dengan demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif mereduksi kecemasan sosial siswa.

## B. Saran

Berdasarkan simpulan, peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk membantu siswa mereduksi kecemasan sosial siswa menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok.

### 2. Bagi siswa

Siswa dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mereduksi kecemasan sosial yang dialami dengan cara mengikuti layanan konseling kelompok yang dilaksanakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling.

### 3. Bagi peneliti

Peneliti dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mengimplementasikan pengetahuan peneliti tentang teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. dkk. 2006. *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Davidson, Gerald C. dkk. 2014. *Psikologi Abnormal (Edisi Ke-9)*. Jakarta: Rajawali Pers. Editor: Noormalasari Fajar
- Erford Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Editor: Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto
- Hofman, S.G. 2010. *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives, Second Edition*. London: Academic Press, Elsvier
- Kurnanto, M.E. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata
- Rasimin & Muhamad Hamdi. 2019. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, V.M. 2020. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Srisayekti, Wilis dkk. 2019. *Kecemasan Sosial: Mengenal Fenomenanya di Indonesia*. Bandung: Semiotika
- Anggia, Yessy dan Arsyadani. 2018. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMPN 22 Kota Bengkulu*. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Volume 1 (2), 1-10
- Arfian F. dan Maghfirotul. 2020. *Konseling Kelompok Restrukturisasi Kognitif Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas X SMA*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 4, 161-168
- Mastur, Sugiharto dan Sukiman. 2012. *Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Volume 1 (2), 74-80
- Rifaldi, Syarafudin dan Gunawan. 2020. *Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Kecemasan Sosial Siswa*. *COUNSENESIA Indonesia Journal of Guidance and Counseling*, Volume 1 (2), 42-47

Yusadri, Alfih dan Intan. 2020. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Individual untuk Mereduksi Perilaku Merokok*. Biblio Couns, Volume 3 (2), 56-66