

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan masalah-masalah di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

Teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok digunakan untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian karena melalui teknik *restrukturisasi kognitif* dapat membantu konseli menjadi sadar akan pikirannya yang menimbulkan rasa cemas dengan kesadaran akan pikirannya tersebut peserta didik merubah pikirannya menjadi rasional yang tidak mengganggu konsentrasinya saat menghadapi ujian.

Prosedur penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian dilaksanakan melalui layanan konseling kelompok dengan tahap-tahap sebagai berikut: tahap pra konseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, tahap pasca konseling. Pada tahap kerja dalam konseling kelompok, konselor membantu peserta didik mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* dengan langkah-langkah sebagai berikut: rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguatan positif, tugas rumah dan tindak lanjut.

Penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan konseling kelompok terbukti efektif mengurangi kecemasan peserta didik.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian Ireel, dkk (2018); Nurimbawan (2019); Sukiman, dkk, Rifaldi, dkk (2020); Damayanti (2016).

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas penulis memberikan saran kepada:

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan agar lebih efektif menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

2. Bagi Penulis

Diharapkan memperdalam pengetahuan agar lebih terampil menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, AAN,. *Landasan-Landasan Konseling Kelompok*. Denpasar: IKIP-PGRI Bali.2014
- Arikunto, S,. *Prosedur suatu penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta: Jakarta, 2006
- Bungin Burhan, *Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer*. Rajawali Pers: Jakarta, 2001.
- Depdiknas. *Undang-Undang RI No.20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2003.
- Ellis,. *Strategi konseling*. UNESA:Surabaya.2013.
- Erford, B,. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta, 2015
- Fida, *Pengantar Kecemasan anak*. D-Medika: Yogyakarta. 2011.
- Guhfron, *Teori-teori Psikologi*. Aruzz Media: Yogyakarta. 2012.
- Haryanto, *Pengertian Pendidikan*. Erlangga: Jakarta. 2012
- Horney, *Kecemasan Bagaimana cara mengatasi penyebabnya*. Pustaka Populer Obor: Jakarta. 2021.
- Horne, *Pendidikan sistematis*. Salemba Empat: Jakarta. 2012.
- Jeffrey, dkk,. *Psikologi Abnormal Jilid 2*. Terjemahan: Jeanette Murad. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta: Erlangga, 2006.
- Kuncoro,. *Metode Riset untuk Bisnis & Ekonomi*, Edisi Ketiga, Erlangga, Jakarta, 2009.
- Kurnanto, Edi,. *Konseling Kelompok*. Alfabeta: Bandung, 2013.
- Latipun,. *Psikologi Klien*. UMM Press: Malang. 2001.
- Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. 2012.
- Nevid, dkk,. *Psikologi abnormal (menyimpang dari perilaku sebenarnya) jilid 2 edisi 5*. Erlangga: Jakarta.2005.

- Nursalim, M., *Strategi dan Intervensi Konseling*. Akademia Permata: Jakarta Barat, 2013.
- Pranoto, *Upaya Meningkatkan Percaya Diri dan Kecemasan Anak*. Sumatra Utara. 2017.
- Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Rineka Cipta: Jakarta. 2004.
- Prayitno., *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Universitas Negeri Padang. 2012.
- Rochman., *Kesehatan Mental*, Fajar Media Press: Purwakerto. 2010.
- Romlah, T., *Teori dan Praktek Bimbingan kelompok*. Penerbit UMN: Malang. 2006.
- Riswandi, *Kecemasan Menghadapi Tes dan Dampaknya*. Graha Ilmu: Jakarta. 2014.
- Safaria, T dan Saputra, N. E., *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara. 2012.
- Samiun, Yustinus., *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, Yogyakarta:2006.
- Savitri, R., *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*, Pustaka Populer Obor: Jakarta, 2003.
- Silalahi, U., *Metode Penelitian Sosial*. PT. Refika Aditama: Bandung. 2012.
- Semiun, Yustinus., *Kesehatan mental 3*. Kanisius: Yogyakarta. 2006.
- Sugiyono., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta: Bandung. 2010.
- Sukardi & Kusmawati., *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Rineka Cipta: Jakarta. 2008.
- Sumarmo, U., *Berpikir dan Disposisi Matematik dalam Pembelajaran Matematika*. FPMIPA UPI. 2010
- Tohirin., *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. PT Grafindo Persada: Jakarta, 2007.
- Winkel, W., *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia. 2004.
- Zed., *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia: Jakarta. 2003.

Zeidner M., *Anxiety the state of the art (Kecemasan Keadaan Seni)*. Terjemahan:
Kluwer Academic Plubisher. *Human development*. 1998