

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan interpretasi data penelitian yang telah dipaparkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *restrukturisasi kognitif* melalui layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kontrol diri siswa kelas VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan hasil *pretest* dan hasil *posttest* dengan mean rata-rata *pretest* sebesar : 117,16 dan *mean* rata-rata *posttest* sebesar : 172,16. Setelah diberikan *treatment* terjadi peningkatan kontrol diri siswa dengan rata-rata selisih nilai *posttest* dan *pretest* sebesar : 55. Setelah diuji dengan metode uji  $t_{test}$  diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,180 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dengan  $dk=N-2$  adalah 2,776.

Dengan demikian berdasarkan kaidah penelitian yakni, jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka pengaruh intervensi adalah signifikan, dengan kata lain “penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* melalui bimbingan kelompok efektif meningkatkan kontrol diri siswa kelas VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020”. Maka dengan demikian  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak.

## **B. Saran**

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

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan untuk meningkatkan kerjasama dengan semua pihak baik guru BK maupun guru mata pelajaran dan wali kelas dalam melancarkan kegiatan-kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* agar dapat membantu meningkatkan kontrol diri siswa.

2. Bagi Guru Bk

Guru BK diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan bimbingan kepada siswa dengan menerapkan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan kontrol diri siswa.

3. Bagi siswa

Diharapkan para siswa dapat memanfaatkan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan bimbingan dan konseling yang diberikan sehingga dapat meningkatkan kontrol dirinya.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan selalu menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam melakukan bimbingan kelompok agar dapat membantu siswa untuk meningkatkan kontrol dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akdon, Riduwan. 2013. *Rumus dan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Chaplin. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartono, K). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dayaksini, Tri & Hudaniah. 2003. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Erford, Bradley. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (terjemahan Soetjipto, H). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron & Risnawati. 2012. *Teori-Teori Psikologis*. Jogjakarta : AR-RUZZ MEDIA.
- Gunarsha, Singgih D. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Kencana.
- Mardalis. 2010. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara
- Margono. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nevid, Rathus & Greena. 2005. *Psikologi Abnormal* (terjemahan Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia). Jakarta: Erlangga.
- Nursalim, Mochamad. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi Intervensi dan Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Prayitno dan Erman Amti, 2009. *Dasar- Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Riduwan. 2013. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Seniati L. Yulianto A, & Setiadi B.N. 2011. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.

- Silalahi, Ulber. 2010. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. (Jakarta: Media Wacana)
- Wibowo, Mungin Edi. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.
- Nikmaturohma, U. 2015. *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Internal Locus Of Control Siswa. (Skripsi) Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Sebelas Maret, Surakarta*.
- Nurmalasari, Y. 2011. *Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa, Skripsi FIP UPI Bandung: Tidak Diterbitkan*.
- Widhiarso, Wahyu. 2011. *"Analisis Data Penelitian Dengan Variabel Kontrol"*. Tersedia dari : URL: <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/> Analisis Data dengan Menggunakan Variabel Kontrol. pdf diakses 20 Oktober 2018