

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok dapat menurunkan kecemasan sosial warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang yang dibuktikan dengan t hitung 26.061 dan t tabel 0.7067. Dengan demikian t hitung lebih besar dari pada t tabel.

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti memberikan saran kepada:

1. Bagi warga asrama Stella Maris Naikoten 2 Kupang.

Warga asrama diharapkan mengaplikasikan langkah-langkah teknik restrukturisasi kognitif dalam kehidupan selanjutnya agar tidak mengalami kecemasan sosial ketika akan tampil di depan umum sehingga relasi sosial dengan sesama dalam komunitas asrama, masyarakat serta karier dapat terjalin dengan baik.

2. Bagi Pemimpin asrama

Pemimpin asrama diharapkan membuat program bimbingan berkelanjutan bagi warga asrama yang mengalami kecemasan sosial dengan menerapkan teknik restrukturisasi kognitif .

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ahla, Wulida Firdausu. 2014. *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi Tes pada Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri Sidoardjo*. Journal Jurusan Kependidikan Islam. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Tidak Terbit.
<https://www.google.com/search?sourceq=journal+efektivitas>
- Apriyanti, Seli. 2013. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi pada Remaja Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung*. Journal. Jurusan Psikologi dan Bimbingan. Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak Terbit.
<https://www.google.co.id/search?source=hp&q=journal>.
- Chourmain, Imam. 2008. *Acuan Normatif Penelitian untuk Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: Al-Haramain Publising House.
- Erford, Bradley. 2015. *40 Teknik Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Iin, Siti Solihat. 2012. *Efektivitas Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas XI SMA YAS Bandung*. Journal Jurusan Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak Terbit.
<https://www.google.co.id/search?source=hp&q=journal...>
- Kasmadi dan Sunariah 2014, *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Nursalim, Muchamad 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang : Program Pendidikan Profesi Konseling FIP-UN
- Riduwan dan Sunarto. 2017. *Pengantar Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Sedarmayanti dan Hidayat. 2011. *Metode Penelitian*. Bandung: Mandar Maju

Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta : Kanisius

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta

Sukmadinata. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Wiratna, Sujarweni dan Poli Endrayanto. 2014. *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu