

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Pentingnya penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa karena teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik yang dirancang untuk membantu konseli menjadi sadar akan proses pikirannya, mengubah pola pikiran negatif/irasional terhadap dirinya menjadi lebih rasional/positif serta realistis.

Prosedur penggunaan teknik restrukturisasi kognitif juga digunakan untuk meningkatkan konsep diri siswa seperti assesmen dan diagnosa, mengidentifikasi pikiran-pikiran siswa, memonitor pikiran-pikiran siswa melalui *thought record*, dan yang terakhir intervensi pikiran-pikiran negatif siswa menjadi pikiran yang positif. Proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri dilaksanakan melalui bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok memiliki empat tahapan yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Prosedur penggunaan teknik restrukturisasi kognitif jika dilakukan dengan tepat, maka teknik ini efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa, karena siswa dengan sendirinya terlibat langsung dalam proses perubahan dirinya.

Efektivitas penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Hal ini didukung oleh penelitian yang

dilakukan oleh Al-Halik dan Minarti dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk digunakan, seperti dapat meningkatkan resiliensi siswa, meningkatkan harga diri siswa dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

## B. Saran

### a. Bagi Guru BK

Diharapkan guru BK agar berupaya mengimplementasikan berbagai teknik BK khususnya teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.

### b. Bagi Penulis

Diharapkan penulis memiliki pengetahuan secara praktis agar menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan konsep diri siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. 2009. *Psikologi Perkembangan (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*. Bandung: Refika Aditama
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Erford, Bradley. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Penerjemah Helly Soetjipto dan Sri Soetjipto
- Ghufron & Risnawati. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZMEDIA
- Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Peramata
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Rahman, Agus. 2013. *Psikologi Sosial : Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Siyoto, Sandu. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi, D. K. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Thalib, Syamsul. 2010. *Psikologi Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana
- Zed, Mestika. 2008. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia

### **Jurnal dan Skripsi :**

- Al-Halik dan Minarti. 2018. *Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X Multimedia SMK Pusaka Jakarta Timur*. Jurnal Ilmiah BK Universitas Islam As-Syafi'iyah. ISSN 1978-6794 Vol 15 (01). Diakses <https://uia.e-journal.id>

- Apriyanti. 2013. *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja* : Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Parunduan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari <http://repository.upi.edu>
- Damayanti & Nurjannah. 2016. *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik di MTS Bandar Lampung*. Jurnal Ilmiah BK Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung. p-ISSN 2089-9955 dan e-ISSN 2355-8539. Vol 03 (5). Diakses dari <http://ejournal.radenintan.ac.id>
- Krisnayana, Antari dan Nyoman. 2014. *Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 3 Singaraja*. Jurnal Ilmiah BK Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja. Vol 2 (1). Diakses dari <http://ejournal.undiksha.ac.id>
- Ireel, Elita dan Mishbahuddin. 2018. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian*. Jurnal Ilmiah BK Universitas Bengkulu. ISSN 2599-1221.
- Mastur, Sugiharto dan Sukiman. 2012. *Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. Jurnal Ilmiah BK Universitas Negeri Semarang. ISSN 2252-6889. Vol 1 (2). <http://journal.unnes.ac.id>
- Suwanto. 2016. *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Jurnal Ilmiah BK Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/25207>