

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa penggunaan pembelajaran berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dapat mengurangi perilaku agresif yang dimunculkan oleh siswa. Hal ini dapat dilihat pada data hasil penelitian yang telah dilakukan.

Dilihat dari kondisi awal siswa sebelum diberikan perlakuan, siswa tersebut sering berkelahi dengan teman-temannya, baik memukul atau menyerang teman dan juga gurunya. Siswa tersebut juga sering mengumpat dengan kata-kata kasar, ia juga cenderung membangkang, sering tidak mau mengerjakan apa yang diperintahkan padanya, dan anak tersebut juga cenderung tidak mengikuti aturan di sekolah. Hubungan sosial siswa dengan teman-temannya pun cenderung tidak baik karena siswa tersebut selalu berbuat ulah yang menyebabkan ia dijauhi oleh teman-temannya.

Dari perolehan data yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa gangguan perilaku agresif yang diintervensi dengan pendekatan CBT pada subjek SS, secara garis besar mengalami pengurangan. Penggunaan CBT pada anak dengan perilaku agresif dapat membantu memberikan contoh dan penjelasan pada anak tentang perilaku apa yang boleh dilakukan dan perilaku mana yang tidak boleh dilakukan atau tidak diharapkan. Adapun pendekatan ini dilakukan dengan cara berkelompok agar anak memiliki teman untuk berdiskusi dan mendapat contoh yang baik dari apa yang dilakukan temannya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan bahwa adanya pengurangan sesudah dilakukan perlakuan, yaitu siswa mulai dapat untuk menahan diri berkelahi atau berbuat ulah, menahan diri untuk tidak meminta paksa uang atau makanan temannya, menahan diri untuk tidak mengganggu temannya saat jam istirahat berlangsung, siswa juga mulai memperhatikan pelajaran dan mengerjakan tugas yang diberikan.

Dengan demikian target *behavior* dalam penelitian ini sudah terjawab, penggunaan pembelajaran berbasis *Cognitive Behavior Therapy* dapat mengurangi perilaku agresif pada siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka saran yang muncul adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru

Mood sangat berpengaruh terhadap perilaku yang dimunculkan oleh anak. Bisa dilihat selama proses penelitian, ketika anak memiliki masalah di rumah, ia cenderung melampiaskannya di sekolah. Untuk itu guru diharapkan dapat membaca *mood* anak agar dapat memahami apa yang diinginkan oleh anak. Jika anak mengerti bahwa guru tersebut peduli terhadapnya, biasanya anak akan lebih mudah untuk membuka diri.

Dan Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan oleh siswa baik di dalam maupun di luar sekolah. Guru dapat mengambil materi yang menarik untuk didiskusikan di dalam kelas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini berlaku bagi subjek pada saat penelitian berlangsung. Untuk itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada subjek lain yang lebih banyak dan beragam. Dengan menerapkan pembelajaran berbasis CBT ini untuk mengurangi perilaku-perilaku lain yang tidak diinginkan atau mungkin meningkatkan perilaku-perilaku lain yang diinginkan. Dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkenan dengan permasalahan yang sama.