

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V terdiri dari simpulan yang diuraikan secara sistematis sesuai dengan pertanyaan penelitian, dan rekomendasi yang dirumuskan bagi guru BK disekolah, dan peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil uji efektivitas pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja terdapat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Artinya berdasarkan kategori tafsiran efektivitas N-Gain, maka Konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif cukup efektif untuk menurunkan kecemasan sosial remaja di SMA Negeri 6 Bandung.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan penelitian, maka rekomendasi pada penelitian konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial remaja ditujukan kepada berbagai pihak yang terkait, antara lain konselor sekolah/guru bimbingan dan konseling, dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi konselor sekolah/guru bimbingan dan konseling
 - a. Program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif cukup efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan sosial remaja, oleh sebab itu program konseling dapat dikembangkan kembali oleh guru BK dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah.
 - b. Sesuai dengan pendekatan teori CBT, teknik restrukturisasi kognitif lebih efektif jika dilaksanakan lebih dari 6 sesi pertemuan.
 - c. Teknik restrukturisasi kognitif lebih efektif jika digabungkan dengan teknik lain dalam pendekatan CBT, misal teknik *exposure*.
 - d. Untuk dapat melaksanakan intervensi, guru BK harus memiliki pengetahuan tentang teori teknik restrukturisasi kognitif.

2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Membuat alternatif jawaban instrument lebih sedikit, agar memudahkan untuk mengidentifikasi populasi yang ingin dikenai intervensi.
 - b. Analisis data penelitian disarankan lebih banyak menggunakan data kualitatif.
 - c. Teknik Restrukturisasi kognitif tidak hanya bisa dilakukan untuk mereduksi kecemasan sosial, tetapi bisa diaplikasikan untuk pengembangan aspek pribadi, sosial dan belajar peserta didik lainnya, seperti mengembangkan kemampuan berpikir kritis.
 - d. Diharapkan dapat memperhatikan waktu pelaksanaan intervensi, karena akan mempengaruhi keberhasilan intervensi yang akan dilaksanakan.