BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian "Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan Sikap Optimisme Pada Remaja Akhir di Rt. 09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang", maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Sikap optimisme remaja akhir di Rt. 09 Rw.03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* hasil *pretest* variabel sikap optimisme pada kelompok eksperimen secara rinci diperoleh dari hasil *pretest* bahwa 8 orang remaja akhir pada kelompok eksperimen yang memiliki sikap optimisme sangat rendah sebanyak 6 orang, yang berinisial T.A, U.K, I.F, A.P, F.E, dan F.N.A dengan skor interval antara 88-101, yang memiliki sikap optimisme rendah sebanyak 2 orang, yang berinisial W.P dan S.N.W dengan skor interval antara 102-115. Dengan rata-rata skor hasil *pretest* sebesar 93,75.

Gambaran sikap optimisme remaja akhir di Rt. 09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berdasarkan data hasil *postest* variabel sikap optimisme pada kelompok eksperimen diketahui bahwa secara rinci diperoleh dari hasil *posttest* bahwa 8 orang remaja akhir pada kelompok eksperimen yang memiliki sikap optimisme

dalam kategori sedang sebanyak 1 orang, yang berinisial A.P dengan hasil skor 116, masuk dalam kategori interval 116-129, sedangkan yang memiliki sikap optimisme yang termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 2 orang, yang berinisial W.P dan F.N.A dengan skor interval antara 130-143, sedangkan yang memiliki sikap optimisme yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 5 orang, yang berinisial T.A, U.K, I.F, F.E, S.N.W dengan skor interval antara 144-157. Dengan rata-rata skor hasil *posttest* sebesar 143,625.

Terdapat perbedaan sikap optimisme remaja akhir di Rt. 09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang sebelum dan setelah menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dari kategori sangat rendah dan rendah menjadi kategori sedang, tinggi dan sangat tinggi. Layanan bimbingan kelompok ialah layanan yang menyediakan kesempatan untuk membahas suatu permasalahan dan menyelesaikannya/ atau membahas suatu topik bahasan tertentu melalui dinamika kelompok dengan menggunakan salah satu teknik layanan bimbingan/ konseling yakni dalam hal ini peneliti menggunakan teknik *cognitive restructuring.* Tingkat sikap optimisme remaja akhir di Rt. 09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang yang berjumlah 8 orang, yang merupakan sampel dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan skor rata-rata *postest* 143,625 dengan jumlah skor rata-rata sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, dimana nilai rata-rata *pretest* 93,75. Berdasarkan dasar pengambilan uji *wilcoxon*, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah

pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan sikap optimisme remaja akhir di Rt. 09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang, dengan nilai Asymp.sig (2-tailed) bernilai 0,012 karena nilai 0,012 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Hα diterima.

B. Saran

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan masih banyak keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya supaya dapat menyempurnakan hasil penelitian ini yang tentunya agar nantinnya memperoleh hasil yang lebih sempurna dengan harapan agar penelitian yang dihasilkan nantinya bisa menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada BAB sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran:

1. Konselor/ Pemimpin Kelompok
   a. Konselor/ pemimpin kelompok yang dalam penelitian juga sebagai peneliti seharusnya paham pada kaitannya dengan prosedur penelitian, terus mempelajari wawasan serta pengetahuan tentang teori bimbingan dan konseling, serta mampu mengaplikasikannya dengan tepat saat memberikan layanan bimbingan/ konseling.
   b. Konselor/ pemimpin kelompok mampu menerapkan teknik *cognitive restructuring* dengan memberikan layanan bimbingan kelompok terhadap upaya peningkatan sikap optimisme remaja akhir.

c. Pemimpin kelompok dalam layanan bimbingan kelompok harus berupaya menciptakan suasana yang menyenangkan agar para remaja akhir lebih mampu berusaha membangun sikap optimisme dalam diri mereka.
d. Konselor/ Pemimpin kelompok harus lebih peka terhadap kondisi remaja akhir.

2. Remaja Akhir
   a. Remaja akhir yang memiliki tingkat sikap optimisme rendah, hendaknya bisa terus belajar dan berusaha untuk menjadikan dirinya mampu melihat segala hal dari sisi yang positif, tidak berlarut dalam kegagalan, menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang sudah berlalu, tidak takut terhadap kegagalan, berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah yang terbaik untuknya.
   b. Remaja akhir diharapkan mampu menerapkan teknik *cognitive restructuring* dalam upaya meningkatkan sikap optimisme tidak hanya didalam lingkungan rumah tetapi juga dilingkungan sosial.
3. Peneliti selanjutnya
   a. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber dan referensi yang berkaitan dengan efektivitas teknik *cognitive restructuring*, agar hasil penelitian setelah ini menjadi penelitian yang lebih baik dan lebih lengkap lagi.
   b. Teknik *cognitive restructuring* dapat dipergunakan untuk berbagai kategori usia dari remaja hingga kisaran usia dewasa akhir, untuk melihat perubahan yang signifikan pada sikap optimisme.

c. Bagi peneliti yang selanjutnya, mereka bisa menggunakan instrumen penelitian sikap optimisme berlandaskan aspek-aspek yang mempengaruhi sikap optimisme, memungkinkan mereka untuk mengadopsi nilai positif dari penelitian ini, memperkaya pengetahuan mereka berdasarkan pada penelitian ini dan penelitian relevan yang serupa lainnya. Peneliti selanjutnya dapat memperoleh nilai positif dari penelitian ini sehingga hasil penelitian selanjutnya mampu lebih maksimal.
d. Hasil penelitian ini diharapkan mampu dipergunakan sebagai rujukan bagi para peneliti selanjutnya.
e. Peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan kelompok kontrol, agar hasil penelitian mampu dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan bantuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring.*