

# BAB V

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneliti keefektifan teknik pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa VIII di SMP Darussalam Baureno.

Dari hasil pre-test yang di peroleh pada table 4.2 dapat di simpulkan bahwa tingkatan perilaku *bullying* 1siswa tersebut yang berinsal F.D berada di kategori tinggi , adapun rata –rata presentase pada salah satusiswakelas VIII yaitu F.D adalah 66% yaitu berada di kategori tinggi , dari hasil pre test pada table 4.3 yang di lakukan salah satu siswa kelas VIII yaitu F.D yaitu dengan kategori sedang dan juga kategori rendah maupun kategori sangat rendah adapun kategori rata-rata yang menunjukan setelah pre test yaitu 41% yang menunjukan bahwa kategori yang sangat rendah.

Terdapat perbedaan tingkat perilaku *bullying* pada salah satu siswa kelas VIII yaitu F.D siswa yang sebelum dan sesudah di berikan *treatment* dengan menggunakan teknik pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Jika Sebelumnya di berikan *treatment* tingkat perilaku *bullying* siswa tersebut berada pada 66% dan masuk kategori tinggi, Setelah di berikan *treatment* Tingkat perilaku *bullying* siswa pada 41% menunjukkan kategori sangat rendah.

Maka dapat di simpulkan oleh penelitian teknik pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa kepada salah satu siswa kelas VIII yaitu F.D di SMP Darussalam dinyatakan berhasil dengan menggunakan teknik pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) cukup efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa.

Berdasarkan pengamatan, menunjukkannya adanya perkembangan dari perilaku *bullying* selama pelaksanaan layanan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) melalui konseling individu yang sesuai dengan indikator perilaku *bullying*. Perkembangan tersebut.

### 5.2 Saran

#### 5.2.1 Bagi Konseli atau pelaku

Untuk pelaku yaitu F.D siswa tersebut di harapkan tetep bisa mempertahankan kan untuk menghindari atau mengurangi perilaku *bullying* pada siswa yang berhasil mengurangi perilaku tersebut untuk itu dengan menggunakan teknik pendekatan *Cognitive Beavioral Therapy* (CBT) dapat berkomitmen dengan diri sendiri meski tanpa pengawasan dari Guru Bk maupun pihak lain.

### **5.2.2 Bagi Sekolah**

Dapat meningkatkan pelayanan terutama mengenai konseling individu di sekolah untuk menghindari perilaku yang dilakukan antar siswa guna untuk menjaga hubungan baik dengan siswa –siswa atapun guru.

### **5.2.3 Bagi Konselor atau Guru BK**

Berharap Guru BK di sekolah bisa menggunakan sumber informasi mengenai hubungan antara konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* pada salah satu kelas VIII SMP Darussalam Baurneo, memperoleh hasil oleh Eefektifan untuk mengurangi perilaku *bullying* pada salah satukelas VIII SMP Darussalam Baurneo, dengan begitu Guru Bk mencengah adanya perilaku *bullying* selanjutnya, dengan itu Guru Bk inisiatif akan memberikan materi tentang *bullying* .

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Di harapkan mampu mengembangkan penelitian ini di kemudian hari terkait keefetifan teknik pendekatan *Cognitive Beavioral Therapy* (CBT) untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa.

UNUGIRI