

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait penerapan konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi agresi verbal siswa MTs Islamiyah Malo. Dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling individu *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk mengurangi agresi verbal siswa MTs Islamiyah Malo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini adanya peningkatan setelah diberikan *treatment* konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* yang awalnya siswa memiliki kategori agresi verbal nya tinggi dan dari hasil kesimpulan peneliti juga menyarankan bagi:

1. Sekolah : Didalam pelaksanaan pendidikan di sekolah meskipun dalam pengajaran yang baik oleh guru, terdapat banyak permasalahan yang mengakibatkan siswa melakukan agresi verbal, jadi peran guru juga sangat diperlukan untuk membimbing siswa untuk mengatasi permasalahan siswa agar meningkatkan keyakinan ,kepercayaan pada siswa korban pelaku dapat berhenti melakukan tindakannya.
2. Guru bk : diharapkan dapat melakukan dengan konseling individu agar siswa mau mengutarakan permasalahannya, mudah terbuka, dan juga guru lebih mendekati diri kepada siswa.
3. Bagi konseli : selalu berusaha meningkatkan keyakinan untuk usahanya agar tidak melakukan agresi verbal, selalu menjaga perasaan dan dampak dari perilakunya.
4. Bagi peneliti selanjunya : Diharapkan mampu menjadikan sebuah bahan referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “efektivitas konseling individu dengan teknik *cognitive restructuring* berbasis *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi agresi verbal siswa” di kemudian hari.