

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan konseling REBT Teknik *cognitive disputation* untuk mereduksi perilaku *insecure*, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok REBT teknik *cognitive disputation* efektif diterapkan untuk mereduksi perilaku *insecure* siswa kelas X-2 di SMAN 4 Madiun.

#### B. Saran

berdasarkan simpulan tersebut maka penelitian dapat memberikan saran kepada:

1. Peneliti selanjutnya

Dapat menjadi pembelajaran, informasi dan terus untuk meningkatkan kemampuan dan perkembangan mengenai model tindakan atau intervensi yang lebih spesifik menangani berbagai jenis perilaku *insecure* berdasarkan budaya dan sosial yang berbeda.

2. Siswa

Sekiranya dapat lebih berusaha untuk terlibat dalam kegiatan sekolah, dapat meluangkan waktu untuk merenungkan dan mengidentifikasi pikiran-pikiran negative atau kritik terhadap diri sendiri, dan berusaha dapat mencari cara untuk menentang dari pikiran negatif.

### 3. Guru bimbingan dan konseling

Kiranya dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi inovasi untuk menerapkan pendekatan terapi seperti REBT dengan teknik *cognitive disputation* dalam konseling individu ataupun konseling kelompok guna membantu siswa mengelola dan mengurangi perilaku *insecure*

### 4. Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pijakan untuk mengikatkan kompetensi mereka dalam memberikan pelayanan yang lebih baik pada siswa.