BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapati "Ada Pengaruh Konseling Kelompok Model Perilaku Kognitif Dalam Mengurangi Kecenderungan Stres Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo".

5.2 Saran

Dari kesimpulan yang telah diuraikan, maka saran yang peneliti berikan adalah:

a. Bagi siswa, harus dapat mengetahui informasi tentang hal-hal yang dapat mengakibatkan stres agar mampu mengelola dan menghindari kecenderungan stres.
b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, diharapkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan secara terus menerus sebagai upaya pencegahan agar siswa mampu tidak mengalami kondisi kecenderungan stres dalam menjalani aktivitas.
c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian konseling kelompok model perilaku kognitif sehingga dapat menjadi lebih baik lagi dan bermanfaat bagi dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto dan Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Penelitian Praktis.* Jakarta: Asdi Mahasatya.

Christyanti, D. Mustami'ah, D & Sulistiani, D. 2010. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya*. Surabaya: Universitas Hang Tuah. Jurnal Insan Vol. 12 No. 03 Desember 2010 Di Akses Pada Tanggal 18 Mei 2018

Corey, Gerald. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Reflika Aditama.

Durand, V. Mark & David H. Barlow. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Gunarsa, Singgih D. 2012. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Libri.

Indriasari, Emi. 2016. *Meningkarkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas XI IPS 3 SMA 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015.* Kudus: FKIP Universitas Muria Kudus. Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 2 no. 2. Juli-Desember 2016. Diakses pada tanggal 11 Desember 2018 dari website www.googlecendekia.com

Kurnanto, M. Edi. 2014. *Konseling Kelompok.* Bandung: Penerbit Alfabeta.

Lestari dan Yudhanegara. 2015. *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: Refika Aditama.

Mutia, Eti dan Subandi. 2010. *Gratitude-Cognitive Behavior Therapy (G-Cbt) To Reduce The Symptoms Of Adolescent Depression*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada. Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 2 No. 1, Juni 2010 Di Akses Pada Tanggal 18 Mei 2018.

Nevid, Jeffrey S. 2005. *Edisi Kelima Jilid 1 Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga

Nurihsan, Achmad Juntika. 2009. *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling.* Bandung: Refika Aditama.

Prayitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Saripah, Ipah. 2010. *Model Konseling Kognitif Perilaku Untuk Menanggulangi Bullying Siswa*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Smith, Mardia B. 2011. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo. Jurnal Penelitian dan Pendidikan Vol. 8 No. 1 Maret 2011 diakses pada tanggal 10 Desember 2018 dari website www.googlecendekia.com

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika.* Bandung: Tarsito Bandung

Sugiyono. 2015: *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta

Yusuf, Syamsu & Nurihsan, Juntika. 2014. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya