

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro dapat disimpulkan bahwa :

Dari hasil *pre-test* yang diperoleh pada tabel 4.2 dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri 11 siswa tersebut berada dalam kategori rendah, adapun rata-rata presentase ke 11 siswa adalah 50,625% yaitu berada dalam kategori rendah. Dan dari hasil *post-test* pada tabel 4.3 yang dilakukan pada ke 11 siswa disimpulkan 9 orang pada kategori sedang dan 2 orang dalam kategori tinggi. Adapun rata-rata setelah *post-test* yaitu 76% menunjukkan kategori sedang.

Sebelum memberikan *treatment* kepada siswa yang memiliki tingkat kepercayaan rendah pada kelas X, peneliti sudah terlebih dahulu melakukan uji coba instrumen untuk mendapatkan kevalidan dan realibilitas. Berdasarkan uji validasi dan realibilitas terdapat 10 pernyataan tidak valid dari 50 pertanyaan yang diberikan pada uji coba instrumen, sehingga 40 pertanyaan valid yang dijadikan peneliti untuk disebar dalam *pre-test* maupun *post-test*. Selanjutnya peneliti menyebarkan angket *pre-test* untuk melihat seberapa besar siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dan mengambil sampel yang akan diberikan *treatment* nantinya. Setelah menyebarkan angket *pre-test* peneliti menganalisis data *pre-test* dan mengelompokkan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah untuk mengikuti pelatihan (*treatment*) keefektifan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Berdasarkan hasil analisis *pre-test* 11 dari 21 siswa yang mengikuti *pre-test* memiliki kepercayaan diri rendah.

Setelah memberikan *traetment* kepada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, peneliti melaksanakan *post-test*. Pada penelitian ini peneliti juga melakukan uji Wilcoxon bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dan sampel yang saling berpasangan. Berdasarkan hasil output uji Wilcoxon terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa " ada pengaruh penggunaan teknik *self-talk* pada siswa kelas X MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro. Maka dapat disimpulkan peneliti bimbingan kelompok dengan teknik *sel-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa MA. Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro dinyatakan berhasil dan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* cukup efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri siswa pada 11 siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan menggunakan teknik *self-talk*. Jika sebelum diberikan *treatment* tingkat kepercayaan diri siswa berada pada 50,625% dan masuk pada kategori rendah, setelah diberikan *treatment* tingkat kepercayaan diri siswa meningkat pada 76% dan masuk pada kategori sedang. Sehingga dari data tersebut dapat dilihat bahawa ada perbedaan presentase sebelum dan sesudah diberikan *treatment* yaitu 25,375%.

Maka dapat kita simpulkan penelitian teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MA Sirojul Hikmah Bendo Kapas Bojonegoro dinyatakan berhasil dengan teknik *self-talk* cukup efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

1.2 Saran

1.2.1 Bagi Konseli

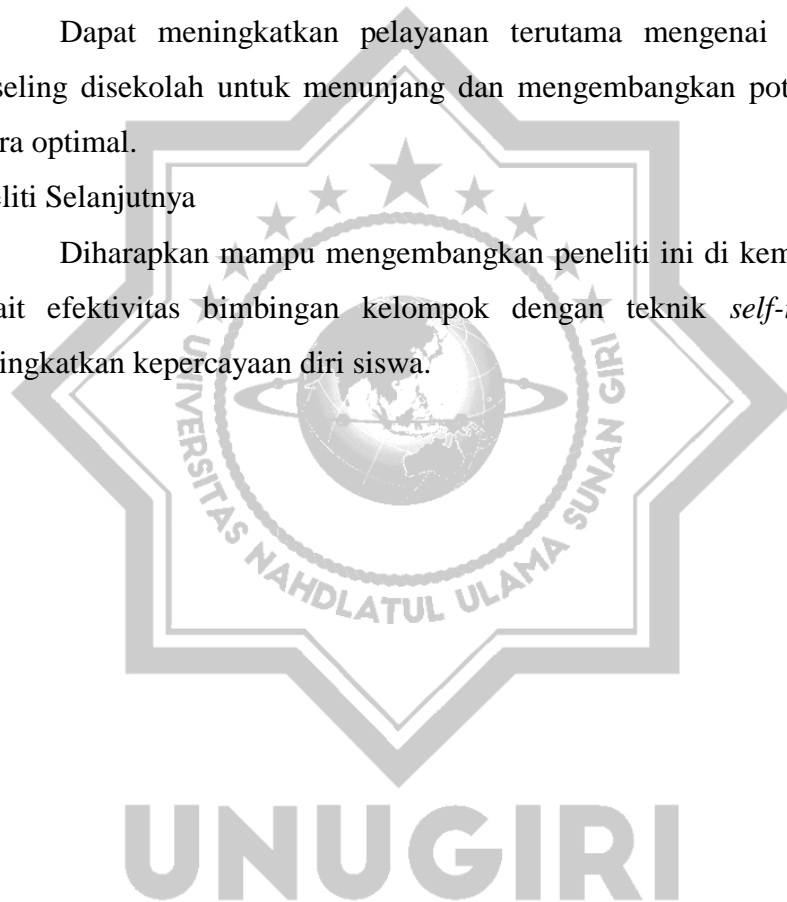
Untuk kesebelas siswa diharapkan mempertahankan kepercayaan diri mereka yang telah berhasil ditingkatkan dengan bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-talk* dan senantiasa dapat berkomitmen dengan diri sendiri meski tanpa pengawasan guru ataupun pihak lain.

1.2.2 Bagi Sekolah

Dapat meningkatkan pelayanan terutama mengenai bimbingan konseling disekolah untuk menunjang dan mengembangkan potensi siswa secara optimal.

1.2.3 Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu mengembangkan peneliti ini di kemudian hari terkait efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.





UNUGIRI