

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian keefektifan teknik *reframing* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa SMP Negeri 1 Kapas, dapat disimpulkan bahwa:

Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan pada kelimabelas siswa diketahui bahwa rata-rata berada pada kategori rendah. Adapun rata-rata presentase pada kelimabelas siswa tersebut adalah 45% dengan kategori rendah. Berdasarkan hasil *post-test* yang telah dilakukan pada kelimabelas siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah dapat diketahui rata-rata berada pada kategori sedang dengan presentase rata-rata 94%.

Berdasarkan hasil uji *paired t-test* antara hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa nilai sig. 2 (tailed) adalah sebesar 0,000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 maka h_0 ditolak dan h_a diterima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan signifikansi terhadap keefektifan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok sebelum diberikan *treatment* untuk meningkatkan *self efficacy* dan sesudah diberikan *treatment* teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy*.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Konseli

- (1) Diharapkan siswa yang sudah diberikan *treatment* mampu untuk terus meningkatkan *self efficacy* atau kepercayaan diri.
- (2) Diharapkan 15 siswa tersebut mampu mempertahankan hasil penelitian atau pemberian *treatment* terkait teknik *reframing* dan mampu mempercayai diri sendiri dengan baik.

5.2.2 Bagi Guru Bk

Diharapkan dari pihak sekolah untuk dapat lebih meningkatkan kepedulian serta kedekatan dengan siswa, sebagai bentuk penerapan layanan konseling. Sehingga siswa dapat terbantu dalam mengatasi permasalahan diri serta secara pribadi maupun tidak, terutama dalam kepercayaan diri siswa agar bisa mempercayai kemampuan pada dirinya.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu menjadikan sebuah bahan referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “Keefektifan teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa” dikemudian hari.





UNUGIRI