

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari *treatment* konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa di kelas X SMA Plus Al- Amanah Tlaseh Bojonegoro tahun 2021/2022 telah mengalami peningkatan dalam *self efficacy* siswa yang awalnya sebelum diberikan *treatment* siswa memiliki *self efficacy* nya rendah. Hal ini dapat dilihat di hasil siswa saat mengikuti pelaksanaan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* seperti halnya siswa sudah mulai terbuka, tidak malu saat mengutarakan pendapat saat jam pelajaran, percaya terhadap jawaban diri sendiri, mampu mengerjakan tugas lain yang berbeda, berusaha keras untuk menyelesaikan tugas dan siswa lebih memiliki keyakinan sangat tinggi.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini adanya peningkatan setelah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang awalnya siswa memiliki kategori *self efficacy* nya rendah dan dari hasil kesimpulan peneliti juga menyarankan bagi:

- 5.2.1 Bagi sekolah : Didalam pelaksanaan pendidikan di sekolah meskipun dalam pengajaran yang baik oleh guru, terdapat banyak permasalahan yang mengakibatkan siswa kurang percaya diri terhadap dirinya sumber bisa jadi dari lingkungan luar sekolah atau dirinya sendiri dan juga teman. sehingga siswa memiliki penurunan pembelajaran maka dari itu tidak boleh dibiarkan begitu saja. Jadi peran guru juga sangat diperlukan untuk membimbing siswa untuk mengatasi permasalahan siswa agar meningkatkan keyakinan ,kepercayaan pada siswa.
- 5.2.2 Guru bk :diharapkan dapat melakukan dengan konseling kelompok agar siswa mau mengutarakan hasil usahanya dan mudah terbuka , dan juga lebih mendekatkan diri kepada siswa.
- 5.2.3 Bagi konseli : selalu berusaha meningkatkan keyakinan untuk usahanya agar tidak merasa malu ,tidak berpikiran negatif terhadap usahanya , percaya diri atas hasil yang diperoleh
- 5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya : Sebagai pedoman bagi peneliti selanjutnya bahwa dalam pelaksanaan penelitian agar bersungguh- sungguh dalam melakukan penelitian.

Penelitian ini juga bisa di uji peneliti selanjutnya ditingkat SMP dan pada saat penelitian exsperimen di lapangan harus menentukan jarak waktu pelaksanaan dengan tepat agar tahu perkembangan siswa.



**UNUGIRI**