

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* pada siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji, dapat diambil kesimpulan bahwa teknik *self instruction* terbukti sesuai dan efektif dalam meningkatkan *self confidence* siswa MTs Miftahul Ulum Sitiaji dengan penjabaran sebagai berikut :

1. Hasil data yang diperoleh setelah pemberian *pretest* diketahui profil *self confidence* siswa terakumulasi 7 siswa pada tingkat *self confidence* tinggi dengan *presentase* 18%, 18 siswa pada tingkat *self confidence* sedang dengan *presentase* 45%, dan 15 siswa pada tingkat *self confidence* rendah pada *presentase* 37%.
2. Dengan menggunakan *treatment* bimbingan kelompok melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran, selama 5 pertemuan dapat memberikan kemudahan dalam proses pelaksanaan teknik *self instruction* dalam meningkatkan *self confidence* serta penyelesaiannya dapat memberikan hasil yang sesuai dengan harapan peneliti dan konseli.
3. Berdasarkan hasil *pretest* dengan kategorisasi rendah dengan jumlah 15 siswa memiliki hasil rata-rata 59% dan hasil *posttest* diperoleh dari 15 siswa adalah tingkat *self confidence* terdapat 6 siswa dengan kategori tinggi dan 9 siswa dengan kategori sedang dengan hasil rata-rata 76%. Terdapat peningkatan yang signifikan dari hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* yaitu 17%. Dibuktikan hasil uji *Paired T-test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dengan *posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $p = 0.000 < 0.05$  dengan arti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Sehingga dapat dibuktikan bahwa teknik *self instruction* efektif untuk meningkatkan *self confidence*.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Peserta Didik

Bagi 15 siswa diharapkan dapat mempertahankan serta meningkatkan rasa percaya terhadap diri sendiri. Diharapkan juga kepada 15 siswa agar dapat mempertahankan hasil dari pelatihan atau pemberian *treatment* dengan teknik *self instruction* serta dapat berkomitmen dan mengontrol diri dengan baik.

### 5.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah dapat lebih memperhatikan dan meningkatkan rasa peduli serta kedekatan terhadap siswa, sebagai bentuk dari penerapan bimbingan sehingga siswa dapat terbantu dalam mengatasi permasalahan diri baik permasalahan pribadi maupun lainnya, terkhusus dalam meningkatkan *self confidence*.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu menjadikan penelitian ini sebagai acuan dan referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan bimbingan kelompok dengan teknik *self instruction*, serta diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait “keefektifan teknik *self instruction* untuk meningkatkan *self confidence* siswa” dikemudian hari.

UNUGIRI