

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

Sebuah buku panduan tentang strategi teknik *self-talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP adalah hasil akhir dari penelitian pengembangan ini. Dalam rangka membantu konselor atau guru BK untuk menciptakan *self-talk* yang positif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP, maka penelitian pengembangan ini mempunyai tujuan yaitu untuk menghasilkan sebuah buku panduan pelatihan dengan teknik *self-talk*.

Bantuan dalam layanan bimbingan kelompok digunakan sebagai salah satu jenis pelatihan. Bantuan dalam situasi ini dapat berupa pengarahan, konseling, fasilitas, penyampaian informasi, dan pelatihan keterampilan. Dengan kata lain, siswa telah memiliki kapasitas, pengalaman, dan dorongan untuk menyelesaikan kegiatan pelatihan sendiri, tetapi mereka masih memerlukan bantuan dari konselor. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang dimaksud memiliki kerangka kerja pelatihan yang terorganisir.

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan panduan teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Produk yang dihasilkan pada penelitian pengembangan ini yaitu berupa sebuah buku panduan yang diberikan pada calon pengguna produk (konselor) terkait teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMP. Kemudian berdasarkan hasil menyebar skala kepercayaan diri menunjukkan rata-rata siswa berada pada kategori kepercayaan diri rendah dengan presentase 60%. Kemudian hasil penilaian dari ahli bimbingan konseling (BK), ahli media dan ahli calon pengguna produk (konselor) diperoleh bahwa teknik *self talk* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa SMP termasuk dalam kriteria berguna, layak, tepat dan menarik untuk di implementasikan pada calon pengguna produk (konselor).

5.1 Saran

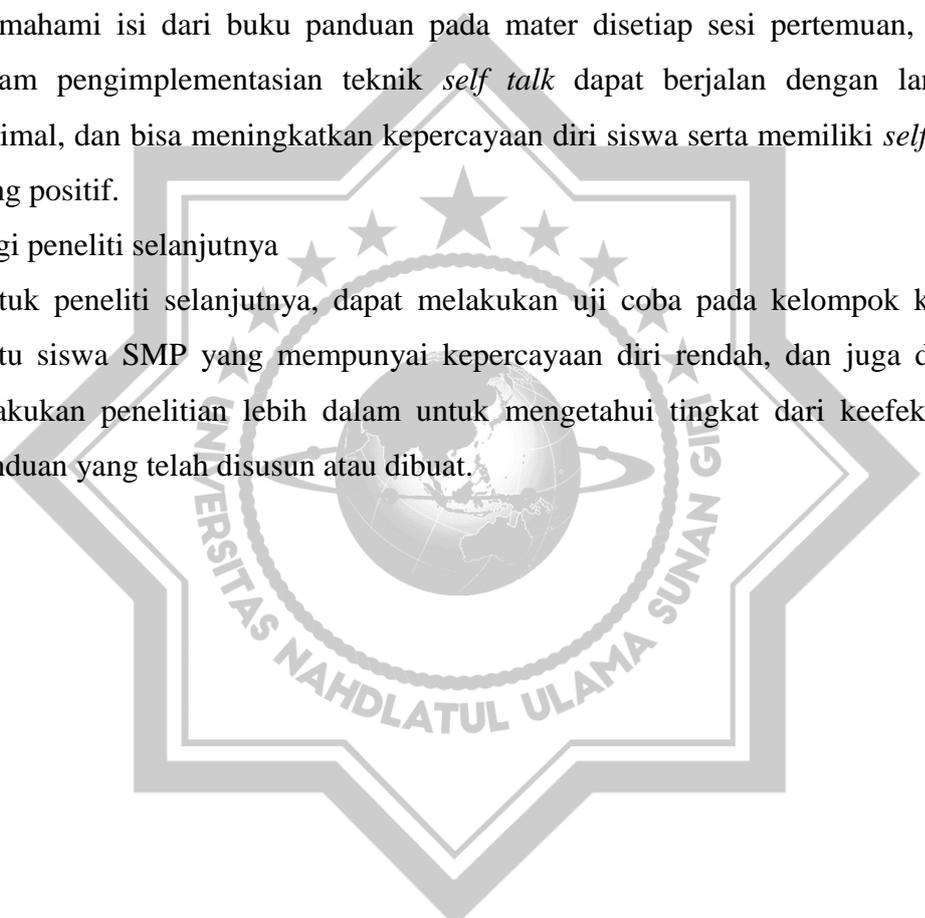
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat diajukan saran pada pihak terkait diantaranya :

1. Bagi guru BK (calon pengguna produk)

Bagi konselor sebagai calon pengguna produk, Pada saat sebelum mengimplementasikan teknik *self talk*, hendaknya konselor atau guru BK memahami isi dari buku panduan pada mater disetiap sesi pertemuan, agar dalam pengimplementasian teknik *self talk* dapat berjalan dengan lancar, optimal, dan bisa meningkatkan kepercayaan diri siswa serta memiliki *self talk* yang positif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, dapat melakukan uji coba pada kelompok kecil, yaitu siswa SMP yang mempunyai kepercayaan diri rendah, dan juga dapat dilakukan penelitian lebih dalam untuk mengetahui tingkat dari keefektifan panduan yang telah disusun atau dibuat.



UNUGIRI