

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai $J^{\text{hitung}} = 8$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$ dan maka diperoleh nilai $J^{\text{tabel}} = 4$ berdasarkan hasil uji wilcoxon diperoleh hasil bahwa $J^{\text{hitung}} > J^{\text{tabel}}$ dimana $8 > 4$ artinya hipotesis ini dapat diterima. Data *Pre-Test* kepercayaan diri atau sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diperoleh skor rata-rata sebesar 51,87 sedangkan data *Post-Test* kepercayaan diri atau sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diperoleh skor rata-rata sebesar 102,12. Artinya terjadi perubahan penurunan kepercayaan diri siswa sebesar 17,61%. Hal ini ditunjukkan ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI SMA Swasta Budi Agung Medan Tahun Ajaran 2021/2022 atau hipotesis diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan peneliti selama pelaksanaan ini, maka ada beberapa saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Diharapkan kepada siswa dapat menghilangkan kepercayaan diripada dirinya dengan lebih dapat mengontrol dirinya dengan hal positif seperti: beribadah, berteman dengan seseorang yang berperilaku positif seperti menghargai dengan sesama.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat lebih melakukan pendekatan kepada siswa sehingga guru BK dapat menjadi teman atau sahabat bagi siswa dalam menyelesaikan masalahnya. Dan di harapkan layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat di laksanakan seminggu sekali untuk membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahannya terkhusus dalam kepercayaan diri.

3. Bagi Pihak Sekolah

Perlunya membangun kerjasama yang baik antara pihak sekolah, guru, siswa, dan orang tua untuk menjadikan layanan bimbingan konseling terkhusus layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat berjalan baik dan nyaman dengan menyediakan ruangan khusus untuk layanan bimbingan konseling dan peralatan yang lain yang mendukung berjalan bimbingan keonseling terkhusus konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi sumber bahan masukan atau sebagai referensi dalam penelitian terkait dengan permasalahan yang sama. Dengan adanya keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan lebih baik lagi dilihat dari kelebihan dan kekurangan dalam penelitian ini. terkhusus pada layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* seperti permasalahan kepercayaan diri yang terjadi di sekolah.