

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik kursi kosong terbukti efektif dalam menangani peserta didik yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah.

Hal ini diperkuat oleh Hasil uji wilcoxon yaitu = 1 untuk jumlah responden sebanyak  $n = 2$  orang peserta didik, kemudian diperoleh nilai = 0 pada taraf signifikan 5% (0,05). Dari data tersebut terlihat bahwa  $j_{hitung} > j_{tabel}$  dimana  $1 > 0$  jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan menggunakan teknik kursi kosong efektif terhadap peningkatan *self-efficacy*, artinya bahwa hipotesis diterima.

Dari data yang diperoleh, terlihat bahwa skor rata-rata *self-efficacy* pada pre-test diperoleh skor sebesar 35 sedangkan hasil post-test diperoleh skor rata-rata sebesar 66,5. Sehingga diperoleh selisih perubahan skor sebesar 31,5, artinya terjadi peningkatan terhadap *self-efficacy* sebesar 47,36%.

Dengan kata lain konsling individual teknik kursi kosong memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan *self efficacy*, dengan demikian layanan konseling individu menggunakan teknik kursi kosong efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa kelas X IPA 4 di SMA Negeri 10 Medan T. A 2023/2024 atau hipotesis dapat diterima.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan terbukti bahwa layanan konseling individual menggunakan teknik kursi kosong dalam meningkatkan *self efficacy* siswa dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Adapun saran yang dapat diberikan peneliti yaitu :

### 1) Bagi Sekolah

Sebagai pengambil keputusan dan fasilitator di sekolah, kepala sekolah sebaiknya memastikan ketersediaan sarana dan prasarana yang baik untuk layanan bimbingan konseling khususnya layanan konseling individual menggunakan teknik kursi kosong dapat berjalan dengan baik tanpa gangguan dan pemecahan masalah dapat dilakukan secara optimal.

### 2) Bagi Guru BK

Guru bimbingan konseling diharapkan dapat menggunakan layanan konseling dalam mengatasi *self-efficacy* siswa seperti KKP, BKP dan layanan konseling lainnya. Dan untuk subjek penelitian yang mengalami perubahan yang masih rendah hendaknya dapat diberikan layanan khusus dengan melakukan konseling yang sesuai dengan masalah yang dihadapi terutama permasalahan *self-efficacy*.

### 3) Bagi Siswa

Diharapkan siswa agar mampu meningkatkan *self-efficacy* pada diri dengan cara lebih berfikir positif dan meyakini kemampuan yang ada pada dirinya.

### 4) Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan masukan dalam penelitian yang terkait dengan masalah *self*

*efficacy*. Masalah *self efficacy* juga bisa diatasi menggunakan layanan konseling individual dengan teknik kursi kosong agar proses dan hasil penelitian menjadi lebih baik lagi kedepannya.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY