

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka diperoleh kesimpulan bahwa “ada pengaruh positif yang signifikan dalam konseling individual dengan teknik *cognitive behavior* untuk meningkatkan *self-efficacy* dalam belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Serdang Bedagai T.A 2013/2014”. Ini dapat dilihat dari hasil uji t yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel} = (15,71 > 2,353)$ dengan d.b = n-1 = 4-1 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh sebesar = 2,353, dengan persentase 14 %.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan pada beberapa pihak diantaranya:

1. Bagi pihak sekolah, hendaknya menyediakan tempat untuk melaksanakan kegiatan konseling dan orang yang ahli dibidang konseling khususnya.
2. Pihak sekolah hendaknya memberikan pelatihan dan kegiatan khusus untuk para guru BK, khususnya menguasai teknik konseling individual dengan menggunakan teknik *cognitive behavior*, sehingga kegiatan konseling lebih efektif dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan kegiatan konseling.