

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, berikut adalah kesimpulan, implikasi dan saran hasil penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa:

A. Simpulan

Secara umum gambaran tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa SMA Negeri 1 Dolopo, Kabupaten Madiun berada pada kategori sedang dan rendah yaitu aspek keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Siswa yang berada pada kategori kepercayaan diri (*self-confidence*) sedang dan rendah, menunjukkan bahwa siswa masih belum memiliki kematangan emosi sebagai remaja yang memengaruhi interaksi sosialnya. Program intervensi konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) yang diberikan dan diuji secara empiris memadai dalam hal isi materi dan proses pelaksanaan. Kesimpulan uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) secara signifikan efektif terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) pada siswa SMA Negeri 1 Dolopo, Kabupaten Madiun.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) secara signifikan efektif digunakan sebagai acuan yang tepat terhadap pengembangan dan peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa. Peningkatan dan pengembangan kepercayaan diri yang positif dapat dilakukan dengan mengubah *irrational beliefs* siswa menjadi *rational beliefs*. Seseorang tidak mampu berfikir secara rasional dikarenakan ia tidak berfikir jelas tentang keadaan saat ini dan yang akan datang, antara realitas dan imajinasi, tidak mandiri dan selalu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain.

Berpikir irasional diawali dengan belajar secara tidak logis yang diperoleh dari pengalamannya dalam keluarga, orang tua, dan budaya tempat individu dibesarkan. Berpikir irasional tercermin dari kata-kata yang digunakan, kata-kata yang tidak logis mencerminkan cara berfikir yang salah, sebaliknya kata-kata yang tepat mencerminkan cara berfikir yang tepat. Oleh karena itu, untuk siswa yang perkembangan kepercayaan diri masih belum optimal, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan kepercayaan diri siswa.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Guru Bimbingan dan Konseling

- a. Guru BK dapat membantu peserta didik yang membutuhkan bantuan tidak hanya melalui konseling individu saja, tetapi juga dapat melalui konseling kelompok dengan teknik-teknik yang lainnya. Apabila mendapati masalah yang sama maka guru BK dapat memanfaatkan hasil penelitian dan mengimplementasikan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) sebagai alternatif layanan untuk mengatasi permasalahan rendahnya kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa.
- b. Penerapan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) membutuhkan pemahaman teori dan keterampilan. Oleh sebab itu, guru BK dapat mengalokasikan waktu untuk mengikuti pelatihan pada lembaga terkait tentang penerapan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB).

2. Kepala Sekolah

Kepala Sekolah dapat memberikan izin atau menugaskan guru bimbingan dan konseling untuk mengikuti pelatihan pada lembaga terkait tentang penerapan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) sehingga mampu menguasai teori dan keterampilan dengan baik.

3. Prodi Bimbingan dan Konseling

Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat menindaklanjuti hasil penelitian tentang konseling kelompok *Rational Emotive Behavior* (REB) terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) siswa dengan cara menggunakan temuan sebagai bahan diskusi pada mata kuliah konseling individu atau konseling kelompok. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini

dapat digunakan untuk menambah kompetensi mahasiswa dan untuk mengembangkan pendekatan lain dalam konseling untuk mengkaji tema lain yang relevan selain kepercayaan diri (*self-confidence*).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau bahan pertimbangan penelitian lain dengan mempertimbangkan hal-hal berikut ini:

- a. Memperluas penelitian ini dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang muncul untuk dapat dikontrol oleh peneliti.
- b. Mengembangkan atau menggunakan pendekatan atau teknik konseling lain terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*) sehingga dapat diuji secara empiris perbedaan keefektifan pendekatan atau teknik yang digunakan terhadap peningkatan kepercayaan diri (*self-confidence*).
- c. Meneliti dan mengembangkan lebih mendalam serta komprehensif tentang variabel kepercayaan diri (*self-confidence*) pada setting yang lain seperti pada anak-anak atau pada orang dewasa, karena secara konseptual kepercayaan diri (*self-confidence*) senantiasa berkembang sepanjang rentang kehidupan.