

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan data, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Pengaruh Teknik *Self Talk* terhadap Kepercayaan Diri Siswa sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh teknik *Self Talk* terhadap kepercayaan diri siswa dengan nilai signifikansi  $0,64 > 0,05$ , dan memiliki pengaruh sebesar 30%. Maka dapat dikatakan  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak.
2. Hasil uji *paired sample t-test* diketahui rata-rata *pre-test* 101,0000 dan rata-rata *post-test* 104,83333 sehingga peningkatan sebesar 3,8333. Hasil uji tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi (2-tailed)  $0,293 > 0,05$  menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum melakukan perlakuan dan sesudah melakukan perlakuan.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, dapat diberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Saran untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini memberikan informasi bahwa dalam meningkatkan kepercayaan diri dapat menggunakan teknik *Self Talk* yang berpengaruh terhadap kontrol emosi dan kepercayaan diri sehingga

siswa dapat lebih aktif, mudah bersosialisai dan memiliki tingkat kecemasan yang rendah, diharapkan dalam penelitian selanjutnya untuk mencari dan menggunakan teknik yang lain selain yang peneliti gunakan agar ada pembaharuan.

2. Saran untuk guru Bimbingan Konseling

Guru harus lebih memahami bahwa siswa adalah individu yang berbeda yang tentunya memiliki karakter dan tingkat kepercayaan diri yang berbeda, sehingga jika guru menemukan siswa yang kurang percaya diri guru dapat memberikan layanan memakai teknik *Self Talk*.

3. Saran untuk siswa

Siswa mengetahui bahwa kepercayaan diri merupakan hal yang penting untuk ditingkatkan salah satunya dapat menggunakan teknik *Self Talk*.

