

## BAB V PENUTUP

### A. KESIMPULAN

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perubahan dan pertumbuhannya.

Proses konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irrasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu.

Rasa percaya diri sangat penting dalam hal mengembangkan sikap sosialisasi didalam lingkungan yang baru. Seseorang yang percaya diri akan merasa nyaman pada lingkungan yang bagaimanapun dan kondisi yang seperti apapun, karena ia dapat dengan mudah beradaptasi. Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang rendah harus segera di tangani agar siswa mampu menyalurkan kemampuannya yang terpendam dengan baik.

Penggunaan teknik *thought stopping* akan membantu pelaksanaan konseling agar efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Alternatif bantuan yang dapat di berikan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa adalah dengan menggunakan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *thought stopping*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* teknik *thought*

*stopping* dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI IPA 3 di SMAN 1 Bluto.

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai  $t$  hitung 7,309,  $t$  tabel 3,707 pada taraf signifikan 1% maka nilai  $t$  hitung lebih tinggi dari  $t$  tabel, nilai *pre test* 1,9488 dan nilai *post test* 2,3238. Nilai sig yang diperoleh sebesar 0,000 dengan  $p < 0,01$ . Hal ini berarti hipotesis  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok REBT teknik *thought stopping* efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa kelas XI IPA 3 di SMAN 1 Bluto dan menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan tingkat kepercayaan diri siswa antara sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan.

## B. SARAN

### 1. Guru BK

Sebagai bahan pertimbangan dalam memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi siswa SMA untuk meningkatkan rasa percaya diri dengan cara guru BK lebih melatih siswa yang tidak berani untuk tampil di depan kelas agar siswa dapat menyalurkan kemampuan yang terpendam karena rasa takut dan malu sehingga membuat siswa tidak percaya diri dengan menggunakan teknik *thought stopping*.

### 2. Orang tua

Memberikan dukungan kepada anak dalam menumbuhkan rasa percaya diri

### 3. Siswa

Cermat dalam memilih teman agar bisa memberikan dampak yang positif