

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka yang menjadi kesimpulan dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu:

- a. Berdasarkan hasil penghitungan uji validitas dimulai dari item nomor 1 sampai item nomor 30 dinyatakan Valid, sehingga instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dan tes kepercayaan diri siswa layak digunakan sebagai instrumen penelitian.
- b. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai r_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) = $N - 1$ artinya $30 - 1 = 29$ pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai $r_{\text{tabel}} = 0,367$. Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu $0,911 > 0,70$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes restrukturisasi kognitif dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.
- c. Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan uji reliabilitas diperoleh nilai r_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) = $N - 1$ artinya $30 - 1 = 29$ pada taraf signifikan 5%. Sehingga diperoleh nilai $r_{\text{tabel}} = 0,367$. Karena nilai Cronbach's Alpha > nilai Acuan sebesar 0,70 yaitu $0,873 > 0,70$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa instrumen penelitian tes kepercayaan diri dinyatakan Reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.
- d. Tingkat persentase kepercayaan diri melalui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif di Kelas Eksperimen yaitu 87,20% dengan kriteria Baik dan tingkat persentase kepercayaan diri di Kelas Kontrol yaitu 54,84% dengan kriteria Kurang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka adapun saran dari penulis yaitu:

a. Bagi konselor/guru bimbingan dan konseling

Hendaknya guru Bimbingan dan Konseling menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, dan setiap guru yang ingin menggunakan teknik restrukturisasi kognitif harus mampu menguasai tahap-tahap penerapannya demi memperoleh hasil yang lebih optimal.

b. Bagi siswa

Siswa harus selalu mendapatkan bimbingan dan konseling dari guru atau konselor. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa melalui metode ini siswa dapat menjadi lebih percaya diri, dapat berani mengungkapkan pendapat, serta mampu berbicara di depan umum.

c. Bagi sekolah

Hendaknya sekolah menyediakan jadwal/les kepada guru BK, agar guru BK mampu memberikan layanan kepada siswa.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih sangat sederhana dan terbatas, jadi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjeknya untuk mendapatkan temuan yang lebih komprehensif.