

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari perhitungan rata-rata skor kepercayaan diri sebelum mengikuti layanan konseling kelompok yaitu 95,6 kategori rendah dengan persentase 59,4% setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengalami peningkatan menjadi 105,4 kategori sedang dengan persentase 65,4%. Hal ini menjelaskan bahwa siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri dengan ditandai siswa mampu mencintai diri dengan menerima kekurangan dan kelebihan diri mampu memahami memahami potensi diri yang dimiliki, dapat menurumkan tujuan hidup yang jelas untuk kedepannya serta dapat berpikir positif terhadap diri dan kemampuan diri. Adapun hasil uji paired T-Test diperoleh nilai sign (2-tailed) lebih kecil dari 0,05 yaitu $0,007 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan layanan konseling kelompok dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di Madrasah Aliyah Negeri Barito Utara tahun ajaran 2021/2022.

B. Rekomendasi

Rekomendasi dari penelitian ini yaitu:

1. Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.
2. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan melaksanakan konseling dengan menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan pedoman konseling yang memiliki susunan waktu pertemuan minimal 6 kali ataupun lebih dengan durasi konseling lebih dari 30 menit agar siswa lebih memahami mendalam kegiatan konseling kelompok.