

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di SMP Negeri 29 Bandar Lampung, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari hasil *pretest* yaitu 53,85 dan *posttest* yang diperoleh 77,714, dengan selisih hasil peningkatan skor sebesar 23,85, dan besar persentase peningkatan sebesar 44%. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara rasa percaya diri sebelum dan setelah diberikan perlakuan *assertive training*.

Kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan Uji Wilcoxon, hasil perhitungan diperoleh harga $Z_{hitung} = -2,371$. Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan harga t_{tabel} dengan $n = 7$ maka $dk = 7 - 1 = 6$ dan taraf signifikan 0,05 diperoleh harga $Z_{tabel\ 0,05} = 2$. Ketentuan pengujian bila $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ternyata $Z_{hitung} = -2,371 < Z_{tabel\ 0,05} = 2$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Didapatkan hasil hasilnya $Z_{hitung} < Z_{tabel}$, artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor rasa percaya diri siswa di sekolah sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan *assertive training*.

2. Kesimpulan Penelitian

Rasa percaya diri siswa yang rendah dapat ditingkatkan melalui kegiatan konseling yang salah satunya yaitu menggunakan tehnik *assertive training*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku siswa pada setiap pertemuan konseling yang telah mengarah pada peningkatan rasa percaya diri siswa yang terlihat lebih baik dari sebelumnya.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 29 Bandar Lampung adalah:

1. Kepada Kepala Sekolah

Bagi kepala sekolah yang sekolahnya menjadi tempat penelitian, hendaknya membantu, dan mendukung program-program BK demi kemajuan perkembangan peserta didik dan terlebih program yang ditujukan untuk meningkatkan rasa percaya diri kepada para siswa.

2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru BK hendaknya melakukan kegiatan konseling yaitu *assertive training*, dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Selain itu tempat pelaksanaan kegiatan konseling, diusahakan diruang khusus agar tidak terganggu oleh keadaan diluar kelompok.

3. Kepada siswa

Bagi siswa yang memiliki rasa percaya diri rendah hendaknya berusaha untuk meningkatkan rasa percaya dirinya, dengan cara lebih sering berlatih bermain peran, agar bisa lebih asertif dalam berperilaku, sehingga dalam menjalankan kegiatan sehari-hari tidak mengalami suatu hambatan dalam

membina hubungan dengan orang lain. Dan bagi siswa yang menjadi subjek penelitian agar bisa lebih meningkatkan dan mempertahankan rasa percaya diri yang telah terbentuk.

4. Kepada para peneliti

Kepada para peneliti hendaknya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama, dengan menggunakan variabel yang sudah diteliti sebelumnya serta menambahkan keberibadian pada variabel terikatnya.