

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Theory* (REBT) dalam meningkatkan *self-confidence* pada siswa introvert di SMK Hasanudin Indramayu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Siswa introvert yang semula pasif dan cenderung menutup diri, mulai menunjukkan kemajuan dengan berani berbicara dalam diskusi kecil, mengemukakan pendapat di kelas, dan bertanya ketika tidak memahami pelajaran. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri (*self-confidence*).
2. Penerapan prinsip REBT membantu siswa dalam mengubah pola pikir irasional menjadi rasional. Siswa belajar menerima kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, serta membangun pola pikir positif melalui pengulangan afirmasi dan catatan pribadi.
3. Konseling kelompok dengan pendekatan REBT memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self-confidence* (kepercayaan diri) siswa introvert. Melalui proses konseling, siswa menunjukkan perubahan perilaku dan meningkatkan kepercayaan diri (*self-confidence*), keberanian menyampaikan pendapat, serta keterbukaan terhadap pengalaman dan masukan dari orang lain.

Dukungan dari guru BK dan teman-teman kelompok memiliki peran penting dalam membantu siswa mempertahankan motivasi dan rasa percaya diri. Meskipun demikian masih ada tantangan dalam hal berbaur dan bersosialisasi secara lebih luas, kendati demikian siswa introvert menunjukkan komitmen untuk terus berkembang melalui partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun organisasi sekolah. Secara keseluruhan, konseling kelompok dengan pendekatan REBT terbukti efektif dalam meningkatkan *self-confidence* siswa introvert, khususnya dalam aspek komunikasi, penerimaan diri, dan keberanian untuk tampil di lingkungan sosial.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK Diharapkan dapat menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Theory* (REBT) dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk membantu siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah, khususnya siswa dengan kepribadian introvert. Pendekatan ini dapat membantu siswa memahami cara berpikir rasional dan memperbaiki pola pikir negatif terhadap diri sendiri.
2. Bagi siswa introvert diharapkan agar lebih terbuka dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok dan mau berpartisipasi aktif dalam setiap sesi. Dengan keterbukaan dan kemauan untuk berubah, siswa dapat mengembangkan kepercayaan diri serta kemampuan bersosialisasi dengan lebih baik.
3. Bagi Sekolah diharapkan memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan menyediakan waktu, tempat, serta fasilitas yang memadai agar layanan konseling dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan cakupan yang lebih luas, misalnya dengan melibatkan lebih banyak subjek penelitian, menambah durasi pertemuan, atau membandingkan pendekatan REBT dengan pendekatan konseling lainnya untuk melihat efektivitas yang lebih komprehensif gerik informan agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal lagi dan lebih menggali apa yang di rasakan oleh informan.