

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang disajikan dapat disimpulkan bahwa

1. Tingkat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa sebelum diberikan konseling kelompok *cognitive restructuring* berada pada kategori rendah. Pada hasil *pretest* kelompok eksperimen, efikasi diri pengambilan keputusan karir siswa pada tingkat rendah, dengan rentang skor antara 55 sampai 58. Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring*, hasil *posttest* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Seluruh siswa mengalami perubahan kategori dari rendah menjadi tinggi. Skor *posttest* berada pada rentang 100 sampai 120.
2. Konseling kelompok *cognitive restructuring* efektif meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa di SMA A. Yani Kawunganten secara signifikan. Berdasarkan hasil uji *independent samples t-test*, diperoleh nilai t sebesar 14.724 dengan derajat kebebasan (df) 14 pada asumsi varians homogen. Nilai signifikansi (Sig. two-tailed) sebesar $< 0,001$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada hasil *posttest*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat

disimpulkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan, peneliti memberi saran sebagai berikut.

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling, khususnya sebagai pemberian layanan karir untuk membantu siswa SMA A. Yani Kawunganten meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karirnya. Pada pelaksanaan layanan konseling, diperlukan ruangan khusus konseling dan mekanisme yang sesuai dengan adanya program layanan konseling diluar jam mata pelajaran agar pelaksanaan konseling berjalan dengan optimal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan evaluasi lanjutan (*follow up*) pada kurun waktu tertentu setelah dilaksanakan konseling kelompok agar dapat mengetahui perkembangan dari peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir siswa. Hal ini bertujuan untuk mengetahui keberlanjutan dan kestabilan peningkatan efikasi diri siswa dalam jangka panjang.