

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektivitas konseling Individual menggunakan teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan Lapas Kelas III Rangkasbitung, Penulis mengambil Kesimpulan sebagai berikut:4

1. Tingkat kepercayaan diri warga binaan sebelum mendapatkan layanan konseling individual berada pada kategori rendah dengan skor pretest 384.
2. Tingkat kepercayaan diri warga binaan setelah mendapatkan layanan konseling individual berada pada kategori sedang dan tinggi dengan skor posttest 816.
3. Layanan konseling individual dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri warga binaan. Dengan hasil uji t berpasangan digunakan untuk hipotesis, diperoleh nilai hitung 18,646 dengan Tingkat signifikansi 0,000 atau $<0,5$.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran bagi konselor dalam kegiatan layanan konseling individual menggunakan Teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) untuk lebih mendalami bagaimana cara

memberikan layanan terhadap warga binaan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

2. Saran bagi warga binaan diharapkan dengan adanya layanan konseling individual menggunakan Teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) semoga dapat mengelola emosi dengan baik, memahami keadaan diri sendiri agar dapat menyesuaikan diri dengan baik, belajar bekerjasama, saling menghargai dan bertanggung jawab Perasaan rendah diri, tidak percaya diri yang dirasakan itu normal namun jangan jadikan itu penghalang untuk maju dan saling menghargai antara satu dengan lainnya. Jadikan itu sebagai proses pembelajaran agar bisa lebih baik dalam mengelola emosi, bersikap serta bertindak dalam kehidupan sosial.
3. Saran bagi Lembaga Pemasarakatan Kelas III Rangkasbitung terlebihhnya sudah sangat baik dalam menjalankan kinerja berupa membina warga binaan pemasarakatan agar mereka berubah menjadi lebih baik, semoga kedepannya bisa lebih maju lagi dan faktor penunjang yang dibutuhkan terpenuhi.
4. Saran bagi pembaca semoga penelitian ini bisa bermanfaat untuk peneliti selanjutnya, semoga bisa melanjutkan penelitian ini dari sisi yang lebih baik dan mendalam karena dari segi variabel lainnya masih banyak sekali hal penting.