

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah dilaksanakan penelitian dan pembahasan mengenai minat *self-efficacy* pada mahasiswa BKI semester 2 UIN SMH Banten dengan menggunakan intervensi pendekatan *cognitive behavior therapy* melalui teknik *positive self-talk*, peneliti menyimpulkan hasil dari data yang telah dianalisis, yaitu dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. SNH, RS, MR, NA dan PP merupakan mahasiswa BKI semester 2 UIN SMH Banten yang menjadi responden dalam penelitian skripsi ini. Kelima mahasiswa tersebut memiliki *self-efficacy* yang rendah. Banyak sekali faktor-faktor yang menyebabkan menurunnya *self-efficacy* mahasiswa, yang terdiri dari faktor internal dan juga faktor eksternal. Faktor internal yang dimaksud ialah rasa malas, kehilangan motivasi belajar, faktor pengalaman masa lalu, mudah stress dan cemas, berhenti dengan cepat bila mengerjakan suatu tugas yang membebaninya. Adapun faktor eksternalnya yaitu pengaruh lingkungan, termasuk di dalamnya ialah pengaruh teman sebaya (*toxic relationship*), persuasi sosial.
2. Dalam penelitian ini peneliti menerapkan layanan konseling individual dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dan menggunakan teknik *positive self-talk*.

Pelaksanaan layanan dilangsungkan dengan 5 kali pertemuan,



setiap pertemuannya memiliki beberapa langkah. Langkah yang pertama mengidentifikasi dan mengeksplorasi kondisi *self-efficacy*/wawancara pada responden, langkah kedua-keempat memeriksa tentang teknik *positive self-talk*, mengembangkan pernyataan *self talk*, dan memberikan layanan konseling serta memberikan pekerjaan rumah (*homework*) penerapan teknik *positive self talk*, dan langkah kelima atau terakhir adalah pelaksanaan layanan konseling sekaligus evaluasi dan mengakhiri pertemuan layanan. Hasil penggunaan teknik/terapi *positive self-talk* bagi sebagian responden cukup baik dirasakan dalam meningkatkan *self-efficacy* nya.

3. Dalam pelaksanaan layanan individual ini tentu akan ada faktor-faktor baik pendukung maupun penghambat terselenggara proses konseling tersebut. Faktor pendukung yaitu antusiasnya responden dalam mengikuti penelitian dan layanan konseling. Sedangkan faktor penghambatnya adalah berupa kontrak waktu pertemuan dalam pelaksanaan layanan konseling yang sering kali berubah.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut:

1. Diharapkan bagi mahasiswa mampu meningkatkan *self efficacy* nya dengan cara tidak banyak berpikir negatif, tidak

berburuk sangka terhadap sesuatu hal, baik kepada diri sendiri, maupun orang lain. Selain itu, dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa bisa mengikuti berbagai kegiatan yang positif, dan selalu berpikiran positif agar mampu memotivasi dirinya sendiri. Tanamkan dalam diri bahwa berpikiran negatif adalah kerugian dan berpikir positif adalah keuntungan.

2. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih detail tentang *self efficacy*, lebih memahami segala sesuatu yang mereka butuhkan dalam proses layanan konseling, baik secara teoritis maupun praktis. Peneliti harus mampu menghadapi kendala yang ada dengan mencari berbagai solusi agar proses penelitian berjalan sesuai dengan rencana yang telah ditentukan.
3. Diharapkan Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dapat menyediakan referensi dan buku-buku yang mendukung dan lebih variatif lagi tentang *self efficacy* dan *positive self talk*.