BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah diapaparkan pada bab-bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan :

1. Siwa X menunjukkan beberapa perilaku yang menggambarkan bahwa dia mempunyai *self efficacy* rendah. Pola perilaku yang ditunjukkan siswa X yaitu : a. pasif hal itu tampak dari perilakunya yaitu tidak berani mengungkapkan pendapat selama proses belajar mengajar berlangsung, b. komitmen rendah hal itu tampak dari perilaku siswa X yaitu tidak mau menyelesaikan sendiri tugas-tugas yang diberikan kepadanya dan belum bisa melaksanakan jadwal piket yang telah dibuat dan disepakati bersama dikelas, c. Menghindari tugas yang sulit hal itu tampak dari perilakunya yaitu ketika mendapatkan tugas yang sulit dia memilih untuk mencontek jawaban temannya dari pada berusaha untuk menyelesaikannya sendiri, d. tidak melakukan upaya apapun hal itu tampak dari perilakunya yaitu ketika gagal dalam sebuah ujian dia tidak memperdulikannya, e. menganggap kegagalan adalah nasib buruk hal itu tampak dari perilakunya yaitu ketika mengalami kegagalan dia aka pasrah karena mengganggap kegagalan itu adalah takdir.

2. Berdasarkan diagnosis yang telah dilakukan beberapa penyebab dari permasalahan yang dihadapi konseli yaitu tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih memilih untuk diam dari pada mengungkapkan pendapat ketika pelajaran berlangsung, belum bisa berkomitmen terhadap tugas yang telah diberikan, mempunyai motivasi yang rendah sehingga dia mudah putus asa ketika menemui tugas-tugas yang sulit dan menggantungkan pada teman yang dianggap lebih pintar, tidak pernah belajar dari kegagalan yang dialami dan pasrah dengan semua hal yang terjadi pada dirinya.

   Maka prognosis yang diterapkan adalah terapi perilaku dengan teknik pengkondisian operan dengan metode perkuatan positif dan percontohan.

3. Proses Pelaksanaan terapi perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa X di Madrasah Tsanawiyah Negeri Kepohbaru Bojonegoro dengan teknik pengkondisian operan dengan metode perkuatan positif dan percontohan dilakukan melalui 4 tahap yaitu asesmen, penetapan tujuan, implementasi teknik, dan evaluasi dan pengakhiran. Melalui terapi tersebut konseli dapat merubah beberapa perilakunya yaitu berusaha untuk mengerjakan sendiri tugas-tugas yang diberikan guru, melaksanakan jadwal piket, melakukan sebuah usaha ketika dia mengalami kegagalan dan mampu belajar dari sebuah kegagagalan yang dialami.

4. Hasil evaluasi dan *follow up* menunjukkan adanya perubahan perilaku konseli setelah diberi terapi perilaku. Hasil dari pelaksanaan terapi perilaku menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan perilaku pada konseli. Tindak lanjut (*follow up*) dilakukan dengan memberi motivasi kepada konseli agar dia tetap mempertahankan perilaku positif yang sudah dilakukan.

B. Saran-saran

1. Bagi konselor apabila menghadapi kasus seperti ini hendaknya dibutuhkan waktu yang lebih lama, agar hasil yang didapat lebih maksimal dan terapi yang diberkan lebih efektif. Selain itu konselor perlu melakukan pendekatan kepada konseli (siswa) agar bisa memberikan upaya pencegahan (*preventif*) sebelum masalah konseli menjadi lebih serius dan akan memberi dampak yang buruk bagi perkembangan konseli.
2. Bagi pembaca pada umumnya harus mempunyai keyakinan diri (*self efficacy*) yang tinggi agar bisa mencapai cita-cita dan selalu optimis dalam menghadapi tantangan hidup.