

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa MAN Malang II Kota Batu maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada hasil *pre-test* kelompok eksperimen menyatakan bahwa yang termasuk dalam kategori rendah 1 orang (5,6%), kategori sedang 16 orang (88,9%), dan kategori tinggi 1 orang (5,6%). Pada hasil *post-test* terjadi perubahan yaitu tidak terdapat lagi subyek yang termasuk dalam kategori rendah, terjadi penurunan jumlah subyek pada kategori sedang sebanyak 12 orang (66,7%) dan terjadi peningkatan jumlah subjek pada kategori tinggi sebanyak 6 orang (33,3%).
2. Pada Hasil *pre-test* kelompok kontrol menyatakan bahwa yang termasuk dalam kategori rendah 1 orang (5,6%), kategori sedang 16 orang (88,9%), dan kategori tinggi 1 orang (5,6%). Pada hasil *post-test* tidak terjadi perubahan yang termasuk dalam kategori rendah tetap 1 orang (5,6%), kategori sedang 16 orang (88,9%), dan kategori tinggi 1 orang (5,6%).
3. Setelah dilakukan uji *independent sample t-test*, didapatkan nilai koefisien t-hitung sebesar 3,356 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003. Dari tabel distribusi t dengan $df = 23$ dan $\alpha = 0,05$, didapatkan nilai t-tabel sebesar 1,714. Jika t-hitung dibandingkan dengan t-tabel, maka dapat dipastikan

bahwa t-hitung lebih besar daripada t-tabel ($3,356 > 1,714$). Dan jika nilai signifikansi dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat dipastikan bahwa nilai signifikansi kurang dari $0,05$ ($0,003 < 0,05$). Dari pengujian ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *post-test*, dimana tingkat kepercayaan diri kelompok yang diberi pelatihan berpikir positif lebih tinggi daripada kelompok yang tidak diberi pelatihan berpikir positif. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan berpikir positif ada pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Dengan kata lain, hipotesis bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X MAN Malang II Kota Batu adalah diterima.

B. Saran

1. Bagi Siswa MAN Malang II Batu

Siswa yang telah mengikuti pelatihan berpikir positif hendaknya banyak berlatih dan menerapkan pola pikir yang positif dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada saat menghadapi masalah akademik agar mereka lebih percaya diri dan siap dalam menghadapi segala hal yang menimpa mereka sehingga mereka mudah menggapai kesuksesan yang diimpikannya.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan Orang tua senantiasa mendorong dan membantu putra-putrinya dalam membangun kepercayaan dirinya dengan lebih memperhatikan, mengawasi, dan membimbingnya dalam hal-hal sebagai berikut: a) Orang tua harus konsisten dalam menerapkan disiplin dan menanamkan nilai-nilai kepada putra-putrinya, b) memberikan kesempatan kepada putra-putrinya untuk membuktikan atau melaksanakan keputusan yang telah diambilnya, c) mendukung putra-putrinya dalam segala hal demi tercapainya prestasi yang diharapkan serta menghargai prestasi yang telah mereka raih.

3. Bagi Pihak Sekolah MAN Malang II Batu

Pelatihan berpikir positif ini cukup efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, diharapkan kepada pihak sekolah agar senantiasa membantu dan mendorong para siswanya untuk selalu berlatih dan menerapkan pola pikir yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dirasa masih memerlukan pembenahan dan pengembangan yang terus-menerus. Pengkajian yang mendalam diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peneliti selanjutnya agar hasil yang didapat lebih maksimal dan lebih memuaskan antara lain:

- a. Waktu dalam pemberian *treatment* sebaiknya lebih lama dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi subyek penelitian.
- b. Pengontrolan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat pemberian *treatment* sebaiknya dilakukan seketat mungkin agar tidak terkontaminasi oleh variabel lain sehingga validitas internal benar-benar terjaga dengan baik dan hasil eksperimen lebih valid.

