

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V terdapat simpulan dan rekomendasi penelitian, simpulan menyajikan makna terhadap hal-hal yang penting dari temuan dan pembahasan penelitian. Rekomendasi menyajikan saran yang ditujukan kepada Bimbingan dan konseling di Sekolah serta peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis dari temuan penelitian dan pembahasan, terdapat beberapa kesimpulan sebagai berikut.

Berdasarkan dinamika *self-esteem* rendah pada peserta didik SMP Negeri 1 Lembang secara keseluruhan disebabkan oleh faktor lingkungan sosial yakni ketiga subjek penelitian (KA, N dan MF) menerima perlakuan yang kurang baik dari temannya. Sehingga ketiga subjek penelitian berada dalam situasi yang sulit saat berada di lingkungan sekolah. Perlakuan dari lingkungan sosial yang tidak nyaman membuat ketiga subjek penelitian (KA, N dan MF) memiliki *self-esteem* rendah. Permasalahan tersebut harus segera ditangani untuk meningkatkan *self-esteem* untuk mencapai tugas perkembangan remaja yakni mencapai kemandirian sosio-emosional.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di lapangan perlu melaksanakan konseling kelompok sebagai upaya dalam meningkatkan *self-esteem* pada peserta didik (KA, N dan MF) dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui empat tahap konseling kelompok yakni tahap pembentukan, tahap peralihan dengan penentuan masalah yang diangkat, tahap kegiatan dan dilanjutkan dengan proses konseling dan ditutup dengan tahap pengakhiran. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) teknik rekonstruksi kognitif dapat melatih berpikir positif pada remaja dalam mengekspresikan perilaku yang diharapkan, sehingga dapat diterapkan pada kegiatan sehari-hari. Rancangan layanan responsif konseling kelompok dengan teknik rekonstruksi kognitif disusun secara sistematis sesuai dengan kebutuhan remaja dan bertujuan meningkatkan *self-esteem* rendah di sekolah menengah.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi penelitian sebagai masukan bagi pihak guru Konseling dan Konselling maupun peneliti selanjutnya.

5.2.1 Pihak Guru bimbingan dan konseling

Guru BK/Konselor dapat mengembangkan program Bimbingan dan konseling berdasarkan hasil penelitian untuk peserta didik Sekolah Menengah Pertama. Selanjutnya menggunakan rancangan layanan responsif strategi konseling kelompok sebagai pedoman khusus dalam menangani permasalahan *self-esteem* rendah. Rancangan konseling kelompok dilakukan dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik rekonstruksi kognitif. Penggunaan rekonstruksi kognitif tidak hanya dalam permasalahan *self-esteem* rendah saja tetapi pada permasalahan lainnya seperti pengambilan keputusan (*decision making*), pemecahan masalah (*problem solving*) dan kecemasan peserta didik dalam berbicara didepan kelas. Rancangan layanan pelaksanaan permasalahan *self-esteem* rendah dalam *setting* konseling kelompok dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- 1) Guru BK/Konselor melakukan asesmen pada peserta didik dengan menggunakan instrumen *self-esteem* maupun observasi.
- 2) Guru BK/Konselor melakukan identifikasi terhadap permasalahan *self-esteem* rendah pada peserta didik berdasarkan data yang diperoleh.
- 3) Menyiapkan media dan alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan layanan.
- 4) Melaksanakan layanan responsif konseling kepada peserta didik.
- 5) Melakukan evaluasi terhadap layanan yang telah dilaksanakan kepada peserta didik.

5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Keterbatasan yang dimiliki pada penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan teori yang terbaru, karena pada penelitian ini menggunakan teori *self-esteem* yang terbitlah cukup lama yakni pada tahun 1967 yang dikemukakan oleh Coopersmith. Kemudian melakukan analisis *self-esteem*

dengan isu lintas budaya secara menyeluruh sebagai pembandingan antara penelitian budaya satu dan budaya lainnya. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mempertimbangkan dalam melakukan penelitian *self-esteem* pada peserta didik. Pertimbangan yang harus dilakukan yaitu dengan mengkaji fenomena *self-esteem* rendah yang dialami pada kalangan peserta didik masih *relate* atau tidak khususnya di sekolah menengah pertama. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan uji teknik rekonstruksi kognitif dalam pelaksanaan kelompok dengan Penelitian Tindakan Bimbingan dan konseling.