

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan secara umum yaitu teknik *expressive writing* terbukti efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015.

Adapun kesimpulan secara khusus yaitu sebagai berikut:

- 5.1.1. Penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015 secara umum berada pada kategori sedang, artinya artinya siswa mencapai tingkat penerimaan diri yang sedang pada setiap aspek, menunjukkan siswa memiliki kemampuan: (1) pemahaman diri, yang ditandai dengan siswa cukup mampu mengenali potensi-potensi diri yang mencakup ranah minat, kemampuan, dan kepribadian, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri. (2) pandangan terhadap diri, yang ditandai dengan siswa cukup mampu memandang kondisi diri sama seperti orang lain memandang, tidak memandang diri aneh, dan menganggap diri berharga sebagai manusia sederajat dengan orang lain. (3) konsep diri yang stabil, yang ditandai dengan siswa cukup mampu melihat diri sama dari waktu ke waktu mengenai penampilan diri dan keadaan tubuh. (4) harapan yang realistis, ditandai dengan siswa cukup mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, merancang tujuan yang kemungkinan besar untuk dapat dicapai, memiliki cita-cita sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, dan mampu menghadapi kegagalan yang mungkin menghadang. (5) tidak ada stress emosional, ditandai dengan siswa cukup memiliki kemampuan dalam menangani stress, mampu menggunakan stress untuk hal-hal yang positif, menerima pujian secara objektif, dan menerima celaan secara objektif sehingga dapat menerima saran dan kritikan untuk pengembangan kepribadiannya.
- 5.1.2. Rancangan layanan bimbingan tersusun dalam program intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa. Pengembangan materi dalam

program disesuaikan atas hasil analisis kebutuhan siswa kelas VIII SMP Negeri 9 Bandung tahun ajaran 2014/2015.

- 5.1.3. Teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan penerimaan diri siswa dengan signifikansi sebesar *Asymp Sig.(2-tailed)* $0.001 < 0.05$.

5.2. Rekomendasi

5.2.1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa dapat menjadi bahan rujukan dalam upaya membantu siswa meningkatkan penerimaan diri. Terdapat langkah-langkah operasional program intervensi bimbingan kelompok menggunakan teknik *expressive writing* untuk meningkatkan penerimaan diri siswa yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling. (Langkah-langkah operasional terlampir dalam program intervensi)

5.2.2. Peneliti Selanjutnya

- 5.2.2.1. Teknik *expressive writing* yang diujicobakan terbatas pada siswa yang penerimaan dirinya pada kategori sangat rendah. Peneliti selanjutnya dapat merumuskan intervensi layanan selanjutnya dapat merumuskan layanan konseling kelompok pada kategori sangat rendah sebagai upaya kuratif. Selain itu teknik *expressive writing* dapat dalam setting bimbingan kelompok terhadap siswa dengan penerimaan diri pada kategori sedang dan atau tinggi dengan asumsi setiap siswa perlu mengembangkan sikap penerimaan diri.

5.2.2.2. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode pra-eksperimen.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih lengkap terhadap keterandalan penelitian, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode eksperimen dengan melibatkan kelompok kontrol. Selain itu, juga dapat membandingkan penerimaan diri antara siswa laki-laki dan perempuan.

- 5.2.2.3. Peneliti menggunakan instrumen pengungkap penerimaan diri dilihat dari aspek-aspek yang mempengaruhi penerimaan diri, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri sehingga dapat diteliti lebih lanjut.

5.2.2.4. Pelaksanaan intervensi bimbingan dan konseling hendaknya dilaksanakan pada semester ganjil agar tidak terganggu dengan pelaksanaan ujian sekolah dan ujian nasional (UN).