

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini dikemukakan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi penelitian bagi guru bimbingan dan konseling dan Peneliti selanjutnya.

A. Simpulan

Hasil penelitian mengenai efektivitas pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik di SMPN 16 Tasikmalaya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self esteem peserta didik* SMPN 16 Tasikmalaya, berdasarkan hasil *pretest* pada subjek eksperimen dan kontrol menunjukkan sebagian indikator *self esteem* telah memadai dan sebagian lainnya masih minim.
2. Dari 3 Aspek, terdapat Aspek kognitif berada pada kategori tinggi, aspek afektif dan evaluatif berada pada kategori sedang. Dari 19 aspek, terdapat 6 indikator berada pada kategori tinggi dan 13 indikator masih berada pada kategori sedang. Perlakuan pada indikator kategori *sedang* difokuskan untuk terjadinya peningkatan menuju kategori tinggi dan pada kategori *tinggi* akan diberikan perlakuan sebagai penguatan.
3. Pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi efektif meningkatkan *self esteem* peserta didik. Peningkatan dapat dilihat dari hasil *posttest* yaitu terdapat 7 Aspek *self esteem* efektif meningkat.

B. Rekomendasi

Rekomendasi penelitian diperuntukkan bagi pihak-pihak yang terkait dengan peserta didik yaitu .

1. Guru Bimbingan dan Konseling (BK)
 - a) Kajian mengenai *self esteem* sangat penting dan seharusnya mendapat porsi yang sama pentingnya dengan materi bimbingan di kelas. Kajian *self*

esteem ini sangat diperlukan bagi peserta didik untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik di sekolah. Kajian *self esteem* yang dimaksud berupa: Keyakinan dan kepercayaan pada diri sendiri, Keyakinan individu bahwa dirinya berharga dan layak dihormati, Keyakinan individu sebagai anggota kelompok atau anggota masyarakat yang penting, Perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri, Perasaan puas dan senang terhadap diri sendiri, Menerima dan menghargai diri sendiri dan Menerima dan menghargai diri sendiri

- b) Merekomendasikan pendekatan modifikasi kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan visualisasi sebagai salah satu teknik atau pendekatan yang dapat digunakan guru BK untuk mengentaskan permasalahan *self esteem* rendah pada peserta didik yang dapat dilakukan dengan langkah-langkah, sebagai berikut: asesmen dan diagnosis, mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli, memonitor pikiran-pikiran konseli, memberikan umpan balik kepada konseli dan memberikan motivasi/reward untuk mengikuti konseling sampai akhir, serta intervensi pikiran-pikiran negatif konseli menjadi pikiran-pikiran yang positif.

2. Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini terbatas pada populasi tempat penelitian dilakukan sehingga penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas atau dengan karakteristik sampel penelitian yang berbeda.
- b. Selain itu, apabila peneliti selanjutnya bermaksud melakukan penelitian dengan masalah yang serupa dapat menggunakan metode penelitian *single subject* dengan desain penelitian A-B, A-B-A, A-B-A-B dan lain-lain
- c. Peneliti selanjutnya dapat pula mengembangkan penelitian dengan membedakan *self esteem* berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi selain jenis kelamin yang telah peneliti lakukan berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi seperti, pola asuh orang tua, prestasi akademik atau status sosial ekonomi peserta didik agar memberikan hasil penelitian yang kaya.