

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab lima menguraikan kesimpulan dan rekomendasi penelitian. Kesimpulan merupakan kombinasi empiris dan kajian pustaka. Sementara rekomendasi difokuskan pada upaya untuk mensosialisasikan dan mengaplikasikan hasil penelitian serta pengembangan keilmuannya dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

#### 5.1 Simpulan

1. Gambaran konsep diri siswa SMA Negeri 1 Banjaran berada pada kategori sedang. Artinya siswa memiliki konsep diri yang cukup baik, cukup mampu memahami dirinya, cukup memiliki harapan yang positif dan realistis, dengan mampu mengontrol diri, cukup mampu bersikap responsif, cukup mampu menjalin hubungan interpersonal, memiliki rasa empati yang sedang, suka menolong, terkadang suka menyusun rencana untuk mencapai tujuannya, terkadang dapat menemukan solusi serta fleksibel dalam menyelesaikan masalah, cukup mampu berfikir kritis, cukup memiliki pendirian yang kuat, cukup memiliki *self esteem*, cukup memiliki komitmen untuk berprestasi, cukup memiliki kemampuan atribusi yang baik, terkadang mudah menyalahkan diri sendiri, cukup memiliki rasa humor, cukup memiliki hobi dan kreativitas, cukup optimis, cukup memiliki keyakinan terhadap agama.
2. Program bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa tersusun atas rasional, dasar hukum, deskripsi kebutuhan, rumusan tujuan, tujuan program, sasaran layanan, komponen program yang terdiri atas layanan dasar, dukungan sistem, serta pelaksanaan program, indikator keberhasilan dan evaluasi program. Program bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* berisikan empat materi yaitu, “Kiat membangun sikap positif”, “Sikap sopan santu dalam kehidupan”, “Etika pergaulan dengan teman sebaya”, “Potensi diri remaja”.

3. Bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* terbukti secara signifikan efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya skor *gain*, perubahan kategori negatif/sedang ke kategori positif dan juga dari hasil uji-t yang menunjukkan keseluruhan dari empat aspek yaitu fisik, moral, psikis, dan sosial mengalami peningkatan secara signifikan. Kontribusi bimbingan kelompok dengan *self-talk* terhadap peningkatan konsep diri siswa sebesar 55%.

## 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil hipotesis yang membuktikan bahwa program bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Maka diberikan rekomendasi yang ditujukan kepada pihak terkait. Khususnya bagi sekolah, konselor / guru bimbingan dan konseling civitas akademika di program studi bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.

### 1. Bagi Sekolah

- a. Mendukung untuk mengembangkan program bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* sebagai upaya pengembangan pribadi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan lapangan dengan memberikan alokasi waktu khusus untuk melaksanakan program secara berkesinambungan.
- b. Menyediakan sarana dan prasarana serta fasilitas yang menunjang agar program bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* dapat terlaksana dengan baik.

### 2. Bagi Konselor dan Guru Bimbingan Konseling

- a. Mengembangkan program bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* sebagai upaya peningkatan konsep diri siswa kelas X IPS.
- b. Guru bimbingan dan konseling dapat melaksanakan program bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas X IPS dengan anggota kelompok sebanyak 8 orang.
- c. Pada pelaksanaan program, guru bimbingan dan konseling dapat dilakukan selama kurang lebih 5 kali pertemuan dengan waktu 45 menit di setiap pertemuan.

- d. Guru bimbingan dan konseling harus memahami pendekatan intervensi bimbingan kelompok teknik *self-talk*, yang terkait dengan hubungan yang baik antara praktisi dan konseli, sehingga pemberian konseling kepada konseli dapat berjalan dengan baik dan maksimal, yaitu dengan tahapan membangun hubungan dan suasana yang menyenangkan, dilaksanakan di luar kelas dalam hal ini di taman sekolah, agar siswa merasa nyaman dan mendapatkan suasana yang lebih terbuka dan leluasa. Diawali dengan melaksanakan eksplorasi pernyataan negatif dan diubah menjadi pernyataan positif pada *self-talk chart*, verbalisasi diri secara berulang dan mandiri, dilanjutkan dengan menginspirasi pernyataan-pernyataan positif antar anggota kelompok, diakhiri dengan evaluasi, serta mengambil makna setelah sesi intervensi dilaksanakan.
- e. Mengadakan tindak lanjut secara menyeluruh dan berkesinambungan untuk mengetahui perkembangan dan konsistensi siswa dalam melaksanakan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian tidak terlepas dari segala keterbatasan dalam mengelola rangkaian penelitian, oleh sebab itu kepada peneliti berikutnya direkomendasikan melakukan beberapa hal berikut sebagai tambahan agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan lebih optimal lagi.

- a. Meningkatkan konsep diri siswa tidak hanya menggunakan bimbingan akan tetapi bimbingan dan konseling terutama bagi siswa dengan konsep diri rendah.
- b. Penelitian untuk meningkatkan konsep diri siswa tidak hanya ditinjau dari aspek konsep diri saja namun ditinjau dari komponen konsep diri yang meliputi *self image*, *self ideal*, dan *self esteem*.
- c. Mengembangkan teknik lain dalam meningkatkan konsep diri seperti teknik sosiodrama, modeling, *biblio counseling*, dan *homeroom*.
- d. Mengembangkan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri di kalangan baik remaja, dewasa maupun anak-anak.

- e. Mengembangkan bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk pengembangan diri lainnya seperti regulasi diri, *coping stress*, resiliensi diri, dan lain sebagainya.
- f. Melakukan penelitian bimbingan kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan konsep diri siswa menggunakan metode lain, seperti *true experiment*.