

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, simpulan penelitian adalah sebagai berikut.

- 5.1.1 Kecenderungan umum harga diri peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lembang Tahun Ajaran 2018/2019 berada pada kategori sedang. Artinya peserta didik memiliki kemampuan pada aspek *significance*, *virtue*, *power* dan *performance* yang ditunjukkan dalam sikap memiliki sikap dapat menerima diri sendiri, dapat menghormati orang lain, memiliki pertahanan diri yang cukup dan memiliki prestasi yang sedang
- 5.1.2 Kecenderungan umum optimisme peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lembang Tahun Ajaran 2018/2019 berada pada kategori optimisme. Artinya peserta didik sangat memiliki penjelasan dan pandangan positif terhadap peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialaminya. Peserta didik meyakini peristiwa/kejadian baik bersifat menetap dan peristiwa/kejadian buruk bersifat sementara. Peserta didik mampu menjelaskan kejadian/peristiwa baik memiliki penyebab umum dan peristiwa/kejadian buruk memiliki penyebab khusus. Peserta didik memiliki pemahaman peristiwa/kejadian baik disebabkan oleh dirinya sendiri dan peristiwa/kejadian buruk disebabkan oleh faktor yang tidak dapat dikontrol.
- 5.1.3 Terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan optimisme peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lembang Tahun Ajaran 2018/2019. Artinya semakin tinggi harga diri peserta didik, maka semakin tinggi optimisme peserta didik.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian hubungan harga diri dengan optimisme peserta didik kelas VIII SMPN 1 Lembang Tahun Ajaran 2018/2019, rekomendasi dirumuskan sebagai berikut.

Lulu Fuadya, 2018

HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN OPTIMISME

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Rekomendasi bagi guru Bimbingan dan Konseling di sekolah adalah melaksanakan kegiatan dengan peserta didik yang bersifat preventif maupun pengembangan terhadap harga diri dan optimisme peserta didik yaitu memberikan dukungan emosional dan dukungan sosial (Santrock, 2007, hlm. 189) serta memfasilitasi peserta didik dalam meningkatkan prestasi akademik di sekolah (Santrock, 2007). Guru bimbingan dan konseling memberikan dukungan sosial yang baik kepada peserta didik dengan cara membuat peserta didik nyaman, merasa terbantu dan terlayani dengan baik dalam proses perkembangan khususnya di sekolah, selain itu konselor juga membantu peserta didik dalam menjalin proses komunikasi dan interaksi baik dengan teman sebaya ataupun dengan guru. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan atau kegiatan yang dapat memfasilitasi peserta didik dapat mengatasi kesulitan belajar yang dihadapi, mengarahkan peserta didik mengikuti ekstrakurikuler yang sesuai dengan minat serta bakat peserta didik, memberikan bimbingan belajar, memberikan layanan tentang gaya belajar yang dapat diterapkan oleh setiap peserta didik. Upaya yang dilakukan sebagai bentuk layanan preventif dan pengembangan terhadap optimisme peserta didik yaitu memberikan kegiatan pelatihan efikasi diri. Pelatihan efikasi diri dapat meningkatkan optimisme individu (Valentino, 2014). Pelatihan efikasi diri terdiri dari tiga sesi yaitu: (1) Pembelajaran dari pemodelan (*figur*); (2) Pemantauan diri dan umpan balik; (3) Pencapaian tujuan (*goal setting*). Melalui ketiga sesi dalam pelatihan efikasi diri, individu menjadi yakin pada tujuan yang ingin dicapai, individu meyakini potensi besar yang dimiliki, pelatihan efikasi diri meningkatkan rasa optimis dan yakin pada diri individu (Bandura dalam Valentino, 2014).

Upaya yang dapat dilakukan guru BK untuk meningkatkan harga diri peserta didik yang rendah yaitu melaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan cara mengidentifikasi masalah individu, memberi penilaian secara objektif dan mengubah persepsi irasional menjadi rasional dan realistis (Mruk, 2006). Teknik restrukturisasi kognitif dapat diterapkan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, hasil penelitian yang dilakukan Ashtharika (2016) konseling kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri peserta didik kelas VIII SMPN 26 Bandar

Lulu Fuadya, 2018

HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN OPTIMISME

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. Guru BK dapat memberikan layanan konseling individual atau kelompok menggunakan pendekatan kognitif dengan teknik ABCDE (Seligman, 2008). Pendekatan kognitif dengan teknik ABCDE Seligman diterapkan dalam konseling individual atau konseling kelompok dengan cara yaitu merubah pikiran dan persepsi individu yang irrasional menjadi rasional dan nyata, memperbaiki cara individu berpikir, merasa dan berperilaku yang dapat mengendalikan sikap individu (Surya, 2003). Konseling individual dengan menggunakan pendekatan kognitif dengan teknik ABCDE Seligman efektif dalam meningkatkan optimisme peserta didik kelas VIII SMPN 15 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015 (Nissa, 2015).

5.2.2 Bagi Guru Mata Pelajaran

Rekomendasi bagi guru mata pelajaran adalah memberikan dukungan sosial yang baik kepada peserta didik. Seligman (2008) menyatakan dukungan sosial sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme peserta didik. Santrock (2007, hlm. 189) menyatakan dukungan sosial yang baik menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan harga diri peserta didik. Dukungan sosial guru mata pelajaran dalam bentuk memberikan penghargaan dan apresiasi terhadap setiap pencapaian yang diraih peserta didik. Senada dengan pendapat yang diungkapkan Mruk (2006) respon baik dan apresiasi dapat mempengaruhi harga diri peserta didik. Guru mata pelajaran memberikan umpan balik positif pada peristiwa buruk atau kegagalan yang dialami peserta didik, artinya guru mata pelajaran tidak memberikan *judging* dan senantiasa mendukung setiap usaha yang dilakukan peserta didik khususnya dalam proses pembelajaran. Sesuai pendapat yang diungkapkan Mruk (2006) umpan balik positif terhadap peserta didik mampu memberikan semangat dan keyakinan kepada peserta didik. Sehingga ketika peserta didik tumbuh menjadi individu optimis yaitu ketika mengalami kegagalan, peserta didik akan senantiasa memandang bahwa kegagalan bersifat sementara, tidak menyebar pada bagian kehidupan lain dan disebabkan oleh faktor luar diluar diri peserta didik (Seligman, 2008).

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Lulu Fuadya, 2018

HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN OPTIMISME

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian tentang harga diri dan optimisme yaitu: 1) peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara agar dapat mendapatkan gambaran secara jelas tentang harga diri dan optimisme; 2) peneliti melakukan penelitian optimisme dan menghubungkan dengan dua atau lebih faktor yang mempengaruhi optimisme agar dapat memperoleh gambaran lebih jelas faktor yang memberikan kontribusi paling banyak terhadap optimisme.

Lulu Fuadya, 2018

HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN OPTIMISME

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu