

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Peserta didik kelas XI SMA Negeri 23 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 memiliki harga pada kategori tinggi, sedang, dan rendah. Sebagian besar peserta didik memiliki harga diri pada kategori sedang, artinya peserta didik belum memenuhi karakteristik remaja dengan harga diri tinggi, oleh karena itu memerlukan bantuan layanan untuk meningkatkan harga diri.
2. Teknik restrukturisasi kognitif berfokus kepada pikiran-pikiran yang negatif terhadap penilaian diri peserta didik. Rancangan intervensi melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri peserta didik difokuskan kepada perubahan pola pikir yang negatif tentang diri menjadi positif.
3. Teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik, terutama pada kategori harga diri rendah. Aspek harga diri yang mengalami perubahan peningkatan signifikan setelah melakukan intervensi teknik restrukturisasi kognitif yaitu aspek kognitif memiliki selisih rerata sebesar 21.23, aspek emosi memiliki selisih rerata sebesar 9.69, dan aspek perilaku memiliki selisih rerata sebesar 6.61.

B. Rekomendasi

Berikut rekomendasi-rekomendasi berdasarkan penelitian harga diri peserta didik.

1. Guru Bimbingan dan Konseling.
Hasil penelitian menunjukkan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik terutama pada kategori harga diri rendah. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan rancangan intervensi sebagai pedoman penanganan peserta didik dengan harga diri rendah serta guru bimbingan dan konseling mengikuti pelatihan yang diadakan oleh institusi yang

memfasilitasi guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kompetensi menjadi guru bimbingan dan konseling yang profesional.

2. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

Hasil penelitian menunjukkan harga diri peserta didik merupakan masalah yang dapat menghambat tugas perkembangan penerimaan dan pengembangan diri. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dapat memperkaya pengalaman mahasiswa menggunakan teknik-teknik konseling yang relevan dalam menangani permasalahan-permasalahan yang spesifik.

3. Peneliti Selanjutnya.

Berdasarkan dari keterbatasan penelitian direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk pemberian intervensi kepada subjek penelitian yang tidak dilakukan pada waktu pulang sekolah karena berpengaruh kepada kondisi fisik peserta didik sehingga peserta didik seringkali nampak kelelahan dan kurang optimal mengikuti konseling. Lembar kerja dan *homework assignment* dibuat menarik agar peserta didik bersemangat untuk mengisi lembar kerja dan *homework assignment*. Intervensi yang dilakukan dalam adegan kelompok dirasa kurang mampu mengeksplorasi dinamika harga diri yang dimiliki oleh peserta didik. Konseling individual (*single subject*) dirasa dapat lebih efektif dalam mengungkapkan kondisi peserta didik secara menyeluruh. Eksplorasi dan analisis perubahan kondisi peserta didik akan lebih optimal jika intervensi dilakukan dalam konseling individual.