

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini bahwa $J_{hitung} = 12$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$ sehingga $J_{tabel} = 4$. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $12 > 4$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima. Data *pre-test* (sebelum diberikan layanan) memperoleh rata-rata sebesar 57,75 dan data *post-test* (setelah diberikan layanan) memperoleh rata-rata sebesar 97,37 yang artinya terdapat peningkatan *self-esteem* sebesar 40,69%. Berdasarkan uraian tersebut, layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan *self-esteem* siswa dapat dikatakan efektif.

Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap *self-esteem* siswa SMA Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2023/2024. Dari hasil perolehan nilai tersebut maka layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dapat meningkatkan *self-esteem* siswa dan memberikan banyak manfaat bagi keberhasilan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self-esteem* siswa. *Self-esteem* siswa dapat ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT).

5.2 Saran

Berikut adalah beberapa rekomendasi yang dapat dibuat berdasarkan temuan dan batasan penelitian ini:

1) Bagi pihak sekolah

Sebagai satu di antara mata pelajaran yang harus digunakan, diharapkan pihak sekolah memberi waktu pelajaran bimbingan dan konseling secara merata pada seluruh kelas.

2) Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat melakukan layanan konseling dengan pendekatan yang lain untuk meningkatkan harga diri (*self-esteem*) siswa yang lebih baik agar setiap individu mengalami perubahan yang seimbang dari setiap indikator harga diri (*self-esteem*).

3) Bagi siswa

Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), diharapkan siswa dapat terus menerapkannya pada kehidupan sehari-hari.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar memperhatikan indikator-indikator harga diri (*self-esteem*) setiap individu, karena setiap individu mengalami perubahan yang berbeda-beda setiap indikator.