

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana nilai $J_{hitung} = 15$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$, maka diketahui $J_{tabel} = 4$. Sehingga dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $15 > 4$ artinya bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Data dari hasil *pre-test* diperoleh rata – rata 73,5, sedangkan setelah diberikan layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction* (*post – test*) diperoleh rata-rata 136,25 artinya skor rata-rata peserta didik setelah mendapatkan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* lebih tinggi sebelum mendapatkan layanan. Perubahan peningkatan *self esteem* peserta didik ini sebesar 35,50%. Hal ini menunjukkan ada pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Self Instruction* terhadap *self esteem* rendah pada peserta didik X MIA – 6 SMA Negeri 2 Balige TA. 2023/2024 atau hipotesis diterima.

Dengan adanya pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* terhadap *self esteem* peserta didik kelas X MIA 6 SMAN 2 Balige, maka konseling kelompok ini merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan *self esteem* yang berkaitan dengan perasaan berharga, perasaan diterima, dan perasaan mampu,

5.2 Saran

Adapun saran yang dikemukakan penelitian ini adalah

1. Bagi peserta didik X MIA 6 SMAN 2 Balige diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan rasa percaya diri, mampu mengemban tanggung jawab yang diberikan, merasa lebih berharga dan mengganti pemikiran negatif menjadi lebih positif.

2. Bagi Sekolah/ Guru BK

Diharapkan mampu melaksanakan dan memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* dalam mengungkap dan mengeskpresikan diri peserta didik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian terkait dengan permasalahan maupun topik yang sama dengan subjek dan teknik yang beragam, dimana perlu diperhatikan analisis mendalam bagi siswa dalam mengembangkan rasa percaya diri dan menciptakan pemikiran positif yang mempengaruhi *self esteem* pada siswa. Pentingnya integritas pembelajaran *self- instruction* dalam layanan konseling kelompok karena mampu membantu dalam meningkatkan rasa percaya diri, mampu mengemban tanggung jawab yang diberikan, merasa lebih berharga dan mengganti pemikiran negatif menjadi lebih positif. Diharapkan menggunakan metode interaktif dalam sesi konseling kelompok untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan membantu siswa secara konsisten.