

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai  $J_{hitung} = 6$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$ , maka berdasarkan daftar,  $J_{tabel} = 2$ . Dengan demikian  $J_{hitung} > J_{tabel}$  ( $6 > 2$ ). Artinya hipotesis diterima. Data *pre-test* di peroleh rata-rata 142, sedangkan setelah pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* (*post-test*) diperoleh rata-rata 193 artinya skor rata-rata mahasiswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* lebih tinggi dari pada sebelum mendapatkan layanan konseling pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction*. Perubahan peningkatan interval *self esteem* mahasiswa setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* sebesar 36%. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self instruction* terhadap *self esteem* rendah pada mahasiswa BK kelas Reguler B Stambuk 2015 Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2016/2017 atau hipotesis dapat di terima.

## B. Saran

Adapun saran yang dikemukakan penelitian adalah :

1. Diharapkan bagi mahasiswa penelitian ini dapat membantu mahasiswa untuk terjalinya sikap saling terbuka dan saling mendukung satu sama lainnya
2. Diharapkan bagi ketua jurusan penelitian ini akan bermanfaat untuk mempermudah ketua jurusan dalam membina mahasiswa dalam membentuk kepribadian yang baik terutama membangun *self esteem* pada diri mahasiswa
3. Diharapkan bagi dosen pembimbing akademik penelitian ini dapat bermanfaat dalam menindak lanjuti kegiatan layanan konseling kelompok khususnya kegiatan konseling kelompok untuk membantu mahasiswa lebih terbuka dalam mengungkapkan permasalahan dan membangun tingkat *self esteem* mahasiswa agar lebih tinggi
4. Diharapkan bagi peneliti lainnya dapat dijadikan bahan masukan dan sumber referensi dalam penelitian di bidang yang sama terutama untuk menumbuh kembangkan kemampuan dan keterampilan meneliti serta menulis.