

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* terhadap kepercayaan diri siswa kelas XI yang memiliki citra tubuh negatif di SMA Negeri 1 Kutalimbaru T.A 2021/2022. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan data berikut:

Kepercayaan diri siswa yang memiliki citra tubuh negatif dapat diketahui berdasarkan hasil analisis data yaitu nilai  $J_{hitung} = 15$ , dan nilai  $J_{tabel}$  untuk  $N = 8$  dengan nilai  $\alpha = 0,05$  adalah 4. Adapun syarat hipotesis diterima berdasarkan hasil uji Wilcoxon yaitu jika nilai  $J_{hitung} > J_{tabel}$  di mana  $15 > 4$  maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Data *pre-test* kepercayaan diri siswa yang memiliki citra tubuh negatif diperoleh skor rata-rata sebesar 65,88 dan skor rata-rata *post-test* sebesar 81,88. Artinya terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa yang memiliki citra tubuh negatif sebesar 24%.

Dengan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self instruction* terhadap kepercayaan diri siswa yang memiliki citra tubuh negatif, maka layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa yang memiliki citra tubuh negatif.

## 5.2 Saran

Sesuai dengan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan dalam penelitian ini antara lain ditujukan kepada:

1. Kepala Sekolah

Hendaknya penelitian ini dapat menjadi masukan untuk membantu mengatasi rendahnya tingkat kepercayaan diri siswa terutama yang timbul dari adanya citra tubuh negatif dari dalam diri siswa itu sendiri.

2. Guru Pembimbing (BK)

Hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai *assesment* dalam menyusun program BK utamanya mengenai masalah kepercayaan diri siswa yang timbul oleh adanya citra tubuh negatif.

3. Siswa SMA Negeri 1 Kutalimbaru

Diharapkan dapat mempertahankan atau meningkatkan kepercayaan diri terutama yang timbul oleh adanya citra tubuh negatif dalam dirinya.

4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi pada penelitian dengan permasalahan yang sama yaitu mengenai kepercayaan diri siswa yang memiliki citra tubuh negatif dengan teknik yang berbeda, maupun menggunakan bimbingan kelompok teknik *self instruction* namun dengan permasalahan yang berbeda.