

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dapat di lihat dari hasil pengolahan data serta hasil dari pembahasan maka dapat di simpulkan :

Melalui uji Wilcoxon data dari hasil Pre-test yang di lakukan sebelum di berikannya treatment atau layanan penguasaan konten teknik *self-talk* mendapatkan skor dengan rata-rata yaitu 48,8 dan jumlah skor rata-rata keseluruhan pada *post-test* kesadaran diri siswa sebesar 96,9. Maka dengan demikian terjadi selisih perubahan kesadaran diri yang diperoleh secara keseluruhan dari 10 responden sebesar 48,1. Artinya rata-rata skor kesadaran diri lebih tinggi setelah diberikannya layanan penguasaan konten teknik *self talk* sehingga terjadi peningkatan sebesar 49,6% skor rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Dari sini dapat dikatakan bahwa layanan penguasaan konten teknik self-talk terhadap kesadaran diri siswa di SMAN 1 Aek Kota Batu, maka dapat di katakan bahwa hipotesis di terima

- a. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan semua indikasi berdasarkan hasil pre-test dan post-test kesadaran diri siswa melalui indikator Mampu memahami emosi dan memahami diri sendiri, Memiliki Pengenalan Diri yang Akurat, dan Memiliki kepercayaan diri tinggi.
- b. Dengan bantuan teknik self talk Layanan penguasaan konten merupakan salah satu layanan bantuan konseling yang dapat membantu siswa menjadi lebih sadar akan dirinya sendiri.

## 5.2 Saran

Dapat di lihat bawa dari hasil penilitian ini serta dari hasil penelitian terdahulu dan dari kesimpulan di atas maka peniliti menjelaskan :

1. Saran teoritis

Dengan memberikan layanan penguasaan konten teknik *self-talk*, diyakini bahwa temuan penelitian ini akan memberikan pengetahuan tentang kesadaran diri dan pemahaman yang terkait dengan masalah kesadaran diri yang buruk di kalangan siswa.

2. Saran Praktis

- a. Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan membantu siswa mempertahankan dan meningkatkan kesadaran diri mereka.
- b. Guru harus menerapkan program kegiatan layanan penguasaan konten yang menggabungkan pendekatan *self talk* sehingga siswa dengan kesadaran diri rendah dapat mencapai kesadaran diri tinggi.
- c. Besar harapan peneliti bahwa hasil dari penelitian ini dapat di gunakan serta di manfaatkan menjadi petunjuk ataupun referensi bagi penelitian selanjutnya yang mana menggunakan variabel sama hanya saja respondennya yang berbeda. Dan dengan lebih memperhatikan jumlah waktu yang akan dihabiskan untuk penelitian, itu akan beroperasi lebih lancar dan berhasil.
- d. Bagi sekolah, hasil dari penilitian ini bisa menjadi salah satu referensi atau pedoman guna menangani kesulitan yang berkembang di SMA Negeri 1 Aek Kota Batu, khususnya dalam meningkatkan kesadaran diri sisw