

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengembangkan buku bantuan diri dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri remaja putus cinta di DKI Jakarta. Proses penelitian dimulai dengan melakukan studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran harga diri remaja putus cinta yang sebenarnya di lapangan yaitu di DKI Jakarta. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, harga diri remaja yang mengalami putus cinta di DKI Jakarta berada pada tingkat sedang. Meskipun begitu, peneliti tetap melaksanakan tujuan awal yaitu mengembangkan buku bantuan diri untuk meningkatkan harga diri remaja yang menurun setelah mengalami putus cinta. Selanjutnya, peneliti menggunakan angket kebutuhan media untuk memperoleh gambaran buku bantuan diri yang seperti apa yang diminati oleh remaja putus cinta untuk meningkatkan harga diri mereka. Dengan begitu, media buku bantuan diri yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan dan minat remaja yang mengalami putus cinta.

Metode penelitian yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan *Design-Based Research* (DBR). Pada prosesnya, penelitian ini hanya

sampai pada tahap penilaian uji ahli materi dan media, sehingga tidak melakukan uji coba pilot untuk menilai efektivitas buku bantuan diri pada remaja yang mengalami putus cinta. Di samping itu, berdasarkan evaluasi yang dilakukan oleh ahli media dan materi memperoleh hasil yang baik. Media buku bantuan diri mendapatkan hasil 85% dimana termasuk dalam kategori “Sangat Layak” dan materi buku bantuan diri mendapatkan hasil 78.4% dimana termasuk dalam kategori “Layak”.

Media buku bantuan diri yang dikembangkan masih terdapat kekurangan dimana menurut ahli media dan materi tingkat keterbacaan dan penggunaan bahasa masih perlu diperbaiki agar sesuai dengan target penelitian yaitu remaja. Oleh karena itu, catatan dan masukan dari para ahli materi dan media perlu dipertimbangkan oleh peneliti dalam memperbaiki dan menyempurnakan media buku bantuan diri yang lebih sesuai.

## **B. Implikasi**

1. Media buku bantuan diri dapat meningkatkan ketertarikan dan keterampilan remaja atau peserta didik dalam meningkatkan harga diri pasca putus cinta.
2. Media buku bantuan diri dapat digunakan secara individual oleh remaja yang mengalami putus cinta maupun sebagai media kreatif guru BK

dalam memberikan layanan responsif, khususnya individu dan kelompok.

3. Media buku bantuan diri dapat digunakan sebagai media yang bersifat kuratif dalam mengatasi harga diri rendah remaja yang mengalami putus cinta.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah disebutkan di atas, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan uji coba pilot untuk menilai efektivitas buku bantuan diri yang telah dikembangkan.
2. Hasil dari buku bantuan diri yang telah ada dapat dilanjutkan sebagai penelitian eksperimen pada remaja atau peserta didik sebagai upaya mengimplementasikan ide yang telah dibuat.
3. Hasil buku bantuan diri yang telah siap tidak menutup kemungkinan dapat dibuat dalam bentuk *e-book* agar penggunaannya lebih fleksibel atau luas pemakaiannya.