

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dengan subjek tunggal yang telah dilakukan pada salah satu siswa berinisial SE kelas V-B SDN Utan Kayu Utara 01, dengan menerapkan teknik *self-instructional* untuk meningkatkan percaya diri siswa tersebut, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan dengan menerapkan teknik *self-instructional* dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan percaya diri, menunjukkan hasil yang positif, yakni terdapat peningkatan percaya diri pada SE (konseli). Pengukuran skor rata-rata percaya diri SE saat kondisi *baseline* atau sebelum diberikan konseling dengan teknik *self-instructional* mencapai 45,5, yang berarti masuk pada kategori rendah. Kemudian, setelah diberikan intervensi berupa konseling dengan teknik *self-instructional*, konseli mendapatkan hasil skor rata-rata sebesar 63,2 dan berada pada kategori sedang. Peningkatan indikator paling tinggi yaitu pada indikator komunikasi. Hal ini menunjukkan konseli memiliki peningkatan kemampuan dalam berkomunikasi dengan guru maupun teman saat kegiatan belajar di kelas. Peningkatan skor rata-rata pun terjadi pada indikator lain seperti ketegasan, penampilan diri serta pengendalian perasaan, meskipun peningkatan skor tidak besar, namun cukup terlihat berdampak pada

perilaku spesifik percaya diri konseli saat mengikuti kegiatan belajar di kelas.

2. Keberhasilan konseling dengan teknik *self-instructional* ini didukung oleh kehendak konseli untuk lebih percaya diri saat mengikuti kegiatan belajar di kelas, sehingga konseling berjalan lancar dan berdampak positif pada percaya diri konseli.

B. IMPLIKASI

Teknik *self-instructional* merupakan bagian dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Dalam pendekatan teori ini, pikiran otomatis maladaptif yang muncul akibat distorsi kognitif direstrukturisasi sehingga muncul pikiran otomatis yang lebih adaptif. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, SE (konseli) dapat meningkatkan percaya diri yang dimiliki yaitu dengan berlatih untuk menginstruksikan dirinya, memverbalisasikan pikiran positifnya pada situasi kegiatan belajar. Pikiran positif baru yang dimiliki SE (konseli) membuat dirinya yakin dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik. Sehingga penerapan teknik *self-instructional* dalam konseling individu merupakan salah satu bentuk pilihan penanganan permasalahan siswa yang memiliki tingkat percaya diri yang rendah.

C. SARAN

1. Bagi SE (konseli)

Hasil konseling dengan teknik *self-instructional* yang dilakukan untuk meningkatkan percaya diri SE diharapkan menetap dan terus meningkat. Untuk itu, SE perlu berkomitmen untuk lebih meningkatkan percaya diri dengan cara terus berlatih sesuai dengan latihan penerapan teknik *self-instructional* pada saat konseling. Selain itu, SE perlu menerapkan pikiran yang positif sehingga lebih yakin dan percaya pada kemampuan yang dimiliki oleh diri.

2. Bagi Guru/Wali Kelas

Untuk beberapa Sekolah Dasar yang belum memiliki Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor sekolah, peran guru/wali kelas sangat besar terhadap perkembangan pribadi, belajar dan sosial siswa. Oleh karena itu, hendaknya guru/wali kelas lebih memperhatikan SE saat kegiatan belajar di kelas. Selain itu, guru bisa memberikan stimulus-stimulus agar SE dapat lebih aktif dan percaya diri dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi atau penelitian rujukan, pada penelitian sejenis yang bersubjek siswa dan pada variabel percaya diri. Untuk lebih mengetahui efektivitas teknik ini, dapat pula diterapkan pada beberapa subjek dalam setting

konseling kelompok. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik lain dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sesuai dengan pendekatan yang digunakan oleh peneliti.