

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan penelitian *Single Subject Research* yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik *homework assignment* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada seorang siswa kelas VIII SMPN 7 Jakarta yang berinisial SP yang dilakukan selama 4 minggu, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan yaitu konseling *rational emotive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *homework assignment* untuk meningkatkan kepercayaan diri, hasil penelitian kepercayaan diri SP meningkat. Hal ini bermakna positif bahwa kepercayaan diri SP meningkat. Hasil penghitungan pengukuran skor kepercayaan diri sebelum diberikan intervensi dengan menggunakan teknik *homework assignment* yaitu skor kepercayaan diri berjumlah 19.25, kemudian setelah diberikan intervensi terdapat peningkatan skor menjadi 34.1. Hasil peningkatan aspek yang paling tinggi terdapat pada aspek menanggulangi kendala yaitu, SP sudah mengerti cara untuk menanggulangi diri ketika diganggu oleh temannya. Penggunaan

teknik tersebut berdasarkan atas penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* yang menunjukkan adanya peningkatan.

2. Penerapan teknik *homework assignment* dapat dijalankan dan oleh subjek penelitian dengan kesadaran dan keterlibatan penuh, tanpa adanya unsur paksaan, karena dengan penggunaan teknik ini subjek penelitian dapat mengubah target perilaku yang diinginkan.
3. Penerapan teknik *homework assignment* dapat dilakukan bila ada dukungan dan keterlibatan dari berbagai pihak seperti guru BK dan teman dan wali kelas, sebagai observer partisipasif yang mengamati setiap perubahan yang terjadi pada SP serta sangat membantu keberhasilan penerapan.

B. Implikasi

Berdasarkan penjelasan dari bab sebelumnya sampai pembahasan hasil penelitian ini, apabila penerapan teknik *homework assignment* tidak segera diimplementasikan, maka akan menimbulkan resiko-resiko dalam kehidupannya yaitu:

1. SP akan merasa kesepian karena kebutuhan akan kehidupan sosialnya tidak terpenuhi dengan semestinya.
2. SP akan merasa terus bahwa teman-temannya tidak menyukainya dan menjauh dari teman-temannya.
3. Dalam jangka panjang akan menjadi anti sosial

4. Kepercayaan diri SP setelah mendapatkan konseling individu pendekatan rational emotive behavior therapy dengan teknik homework assignment tampak adanya perubahan pada diri SP seara bertahap yaitu konseli sudah mulai berani untuk berkomunikasi dengan teman-temannya di kelas, mau bertanya kepada guru ketika pelajaran, mau menerima nasehat dari orang lain. SP juga sudah bisa mengurangi rasa gugup dan takut saat berbicara, meskipun terkadang rasa gugup dan takut masih terlihat. SP juga sudah mulai berani menyampaikan pendapatnya ketika diskusi kelompok, meskipun tidak banyak yang ia sampaikan.

Hal yang telah disebutkan diatas menunjukkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan pemikiran seseorang akan sesuatu masalah. Hal tersebut memberikan implikasi positif bahwa kepercayaan diri perlu diperhatikan karena individu yang memiliki kepercayaan diri yang cukup dapat berfungsi dengan baik dalam mengatasi segala kendala yang ada di lingkungan untuk mencapai kesuksesan dalam bersosialisasi dan akademis, membantu siswa dalam memahami masalah atau tantangan dengan lebih rasional, mengetahui cara-cara penyelesaian masalah baru, sehingga dapat beradaptasi secara positif.

C. Saran

Saran-saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian adalah:

1. Bagi Guru/ Wali kelas, Guru/ Wali kelas merupakan sosok yang paling mengetahui kondisi kelas dan juga subjek penelitian. Ketika ada siswa yang melakukan *bully* kepada SP sebaiknya tidak dibiarkan begitu saja, karena akan menghambat pertumbuhan kepercayaan diri SP. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar guru/ wali kelas melakukan pembelajaran berkelompok sebagai upaya membantu peneliti dalam meningkatkan kepercayaan diri SP dalam bersosialisasi.
2. Bagi guru BK, dapat menggunakan teknik *homework assignment* dengan menggunakan biografi sebagai media untuk meningkatkan kepercayaan diri individu korban *bullying* yang memiliki kepercayaan diri rendah.
3. Bagi SP, hasil penelitian *homework assignment* yang telah dilaksanakan dalam meningkatkan kepercayaan diri diharapkan menetap. Untuk itu, SP harus percaya diri dengan potensi yang dimiliki, tidak takut dan malu-malu untuk memulai berkomunikasi dengan teman-teman dan lingkungan baru.

4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian dapat digunakan sebagai rujukan penelitian relevan dengan judul penerapan teknik *homework assignment* dalam pendekatan REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri, peneliti selanjutnya dapat memilih teknik konseling dalam REBT yang lainnya.