

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dengan subjek tunggal yang telah dilakukan pada siswa korban perundungan bernama inisial SR kelas VII SMP Islam Al-azhar Rawamangun, dengan menerapkan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan harga diri siswa tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat peningkatan peningkatan skor harga diri pada SR (konseli). Hasil pengukuran skor rata-rata harga diri SR saat kondisi *baseline* atau sebelum penerapan teknik *self-instruction* mencapai 66, yang berarti masuk pada kategori rendah. Kemudian, setelah diberikan intervensi dengan teknik *self-instruction*, konseli mendapatkan hasil skor rata-rata sebesar 93 termasuk pada kategori sedang.

B. Implikasi

Teknik *self-instruction* dalam proses konseling merupakan proses inti yang berdampak pada perubahan peningkatan harga diri. Dalam teknik ini, proses pertama yang dilakukan adalah dengan restrukturisasi kognitif sehingga muncul pikiran otomatis yang lebih adaptif. Kemudian melakukan verbalisasi pernyataan positif untuk diri lalu menerapkannya

dalam perilaku sehari-hari. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, konseli dapat meningkatkan harga diri yaitu dengan berlatih untuk menginstruksikan dirinya, memverbalisasikan pikiran positifnya pada situasi kegiatan belajar agar dapat menghilangkan kekhawatirannya akan ucapan yang salah ketika mengungkapkan pendapat dikelas karena konseli selalu mendapatkan ejekan ketika keliru dalam melakukan sesuatu. Teknik *self-instruction* ini juga membantunya dalam mengelola rasa kesalnya ketika mendapatkan ejekan, konseli akan segera melakukan instruksi diri sehingga rasa marah dan kesalnya tidak merugikan dirinya. Sehingga penerapan teknik *self-instruction* dalam konseling individu merupakan salah satu bentuk pilihan penanganan permasalahan siswa yang memiliki harga diri yang rendah

C. Saran

1. Bagi guru bimbingan konseling (BK) / wali kelas

Peran guru BK/wali kelas sangat besar terhadap perkembangan pribadi, belajar dan sosial siswa. Oleh karena itu, Guru BK dan wali kelas bisa memberikan stimulus-stimulus positif agar SR dapat lebih menghargai dirinya dan mampu mengembangkan dirinya, bisa juga dengan melakukan strategi lain seperti membuat *reinforcement* sesuai konseli untuk membentuk perilaku baru yang adaptif. Guru BK juga diharapkan dapat memantau konseli untuk tetap berlatih instruksi diri dan terus mengembangkan *coping* adaptif. Dalam rangka membentuk

lingkungan yang kondusif bagi perkembangan koseli, peran guru BK dan wali kelas juga sangat penting dalam mengurangi perilaku perundungan yang terjadi di sekolah, dengan tidak hanya berfokus pada korban tapi juga pada pelaku dan saksi perundungan. Misal dengan melakukan layanan konseling kelompok bagi anak-anak yang cenderung melakukan perundungan atau melakukan bimbingan kelompok dengan tema stop perundungan dan bekerja sama dengan seluruh masyarakat sekolah dalam rangka mengurangi perilaku perundungan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi atau penelitian rujukan pada penelitian sejenis yang bersubjek siswa dan pada variable harga diri. Agar lebih mengetahui efektivitas teknik ini, akan lebih baik jika waktu penerapan teknik lebih lama sampai skor per aspeknya berada dalam keadaan stabil, juga sebaiknya peneliti selanjutnya menyiapkan desain khusus pada teknik *self-instruction* untuk bisa lebih spesifik membuktikan pengaruh teknik ini pada peningkatan aspek-aspek harga diri. Bisa juga teknik ini dicoba diterapkan pada beberapa subjek dalam bimbingan kelompok. Kemudian, peneliti selanjutnya bisa menerapkan teknik lain dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sesuai dengan pendekatan yang digunakan oleh peneliti.