BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat menyimpulkan tiga hal serta serta menjadi jawaban atas rumusan masalah yang menjadi pedoman dalam melakukan penelitian:

1. Kondisi remaja merupakan masa dimana adanya perubahan besar baik secara fisik, intelektual, dan emosional pada seseorang. Efek perubahan tersebut pasti akan mempengaruhi kondisi psikologi pada remaja, salah satunya yaitu rendah diri. Pada kondisi remaja di Kp. Baru, Kecamatan Balaraja, Kabupaten Tangerang Banten yang mengalami rendah diri dipengaruhi oleh beberapa indikator. Indikator yang dialami oleh para remajanya yaitu: mudah menyerah, takut membuat kesalahan, bertindak kaku seakan sadar akan keadaan diri yang banyak kekurangan, pesimis terhadap diri sendiri. Karena adanya beberapa indikator permasalahan rendah diri yang terjadi pada remaja, sehingga para remaja membutuhkan bantuan agar mereka dapat menjalani fase perkembangan dalam tahap remaja dengan baik terutama dalam hubungan sosial. Dengan adanya konseling individual dengan menggunakan teknik *self talk* diharapkan dapat membantu mereka dalam setiap permasalahan yang ada terutama dalam permsalahan hubungan sosial.
2. Proses penerapan konseling individual yang dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan proses konseling. Mulai dari tanggal 26 September – 27 Oktober 2022. Dengan 2 kali pertemuan pre konseling dan 4 kali pertemuan proses konseling inti. Pertemuan pre konseling 1 yang di lakukan pada 3 klien yaitu pada tanggal 26-30 September 2022, tahap ini melakukan observasi dan *need assessment*. Pertemuan pre konseling kedua pada 3 klien yaitu pada tanggal 1 oktober, 2 oktober, dan 3 oktober pada tahap ini melakukan perkenalan, wawamcara, serta

menetapkan waktu konseling. Pertemuan pertama proses konseling inti pada 3 klien yaitu pada tanggal 14 oktober, 15 oktober, dan 16 oktober pada tahap ini melakukan konseling individual pertama dengan menggunakan teknik *self talk* guna mendefinisikan permasalahan yang terjadi pada setiap klien. Pertemuan kedua proses konseling inti pada 3 klien yaitu pada tanggal 17 oktober, 18 oktober, dan 19 oktober tahap ini melakukan konseling individual kedua dengan menggunakan teknik *self talk* guna membuat strategi pemecahan permasalahan yang terjadi pada setiap klien. Pertemuan ketiga konseling inti pada 3 klien yaitu pada tanggal 21 oktober, 22 oktober, dan 23 oktober pada tahap ini melakukan konseling individual ketiga degan meggunakan teknik *self talk* guna menindak lanjut dari teknik *self talk* yang dimana di dalamnya ada proses penulisan *negatif self talk* yang sering dilakukan oleh para klien. Pertemuan keempat konseling inti pada ketiga klien yaitu pada tanggal 25 oktober, 26 oktober, dan 27 oktober pada tahap ini melakukan konseling individual keempat dengan menggunakan teknik *self talk* guna mengevaluasi proses konseling sebelumnya, melihat adanya perubahan atau tidak pada klien, dan memberikan penguatan pada klien untuk mempertahankan pola pikir serta tingkah laku yang lebih baik.

3. Hasil dari proses penerapan konseling individual dengan teknik *self talk* untuk mengurangi rasa rendah diri dalam hubungan sosial pada remaja pada 3 responden yakni responden pertama K, sebelum melakukan proses konseling kondisi psikologisnya mudah menyerah, pesimis terhadap diri sendiri, takut membuat kesalahan, dan bertindak kaku seakan sadar akan keadaan diri yang banyak kekurangan, kini sudah mulai mampu memulai pembicaraan, lebih percaya diri, mencoba hal baru, dan lebih banyak mencari tahu tentang pengetahuan apa yang tidak diketahuinya. Responden kedua T, sebelum melakukan proses konseling selalu mudah menyerah dalam memulai pembicaraan dengan

teman sebaya dan selalu takut membuat kesalahan, kini sudah mampu memulai komunikasi dengan teman sebayanya dan mencoba hal baru. Responden ketiga D, sebelum melakukan proses konseling pesimis terhadap diri sendiri dalam melakukan sesuatu karena kondisi fisiknya yang berbeda dari teman sebayanya, mudah menyerah, dan takut membuat kesalahan. Kini sudah mulai percaya diri dan mau berbaur dengan teman sebayanya, dan mulai mencoba hal baru. Dari ketiga responden tersebut dapat dikatakan bahwa hasil dari penerapan proses konseling individual dengan teknik *self talk* dikatakan berhasil.

B. Saran

1. Responden

   Untuk responden disarankan terus mempelajari hal-hal baru dan percaya terhadap diri sendiri. Sehingga dengan cara tersebut dapat menggali potensi diri agar dapat menjadi yang diinginkan serta dapat meningkatkan proses hubungan sosialnya terutama dalam hubungan sosial antar teman sebaya.

2. Peneliti selanjutnya

   Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah teori-teori baru yang lebih relevan, hal ini bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan lebih banyak tentang rendah diri pada remaja bagi pembaca.

3. Pembaca

   Untuk para pembaca diharapkan dapat lebih memperhatikan para remaja yang mengalami rendah diri, karena dengan cara kita memperhatikan kondisi mereka dan saling peduli kita dapat memperbaiki konidisi psikologis seseorang. Dan untuk para orang tuapun, banyak-banyaklah berkomunikasi dengan para anak-anak kalian agar kita tau seberapa jauh perkembangan mereka dan dapat menghindari kejadian yang tidak diinginkan seperti kondisi rendah diri ini. Karena kondisi rendah diri ini dapat menghambat proses perkembangan seseorang terutama remaja.