

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Individual dengan Teknik *Self-Talk* dalam Meningkatkan *Self Awareness* Pada Remaja di LKSA Daarunnadwah Kramatwatu, Serang, Banten, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Self awareness remaja di LKSA Daarunadwah Kramatwatu, Serang, Banten sebelum diberikan *treatment* layanan konseling individual dengan teknik *self-talk*, hasil *pretest* variabel *self awareness* pada kelompok eksperimen secara rinci diperoleh dari hasil *pretest* bahwa 5 orang remaja madya pada kelompok eksperimen yang memiliki *self awareness* sedang sebanyak 5 orang dengan skor interval antara 74-96. Dan berdasarkan data hasil *posttest* variabel *self awareness* pada kelompok eksperimen diketahui bahwa secara rinci diperoleh hasil *posttest* bahwa 5 orang remaja madya pada kelompok eksperimen yang memiliki *self awareness* dalam kategori sedang sebanyak 5 orang, yang berinisial I.S.H dengan hasil skor 88, A.E.N dengan hasil skor yang diperoleh 88, S.C dengan hasil skor 87, M.R.M dengan perolehan skor 94 dan M.A dengan perolehan skor 90, masuk dalam kategori interval 74-96. Dengan rata-rata skor hasil *posttest* sebesar 90,80. Dan dasar pengambilan uji *test* menggunakan uji *wilcoxon* terdapat perbedaan yang dapat diketahui sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* dalam meningkatkan *self awareness* pada remaja di LKSA Daarunadwah Kramatwatu, Serang, Banten, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,043, karena nilai 0,043 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Saran

Dalam penelitian ini, masih banyak keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya dapat

menyempurnakan hasil penelitian ini kedepannya. Untuk nantinya dapat memperoleh hasil yang lebih sempurna dengan harapan penelitian yang dihasilkan bisa menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada BAB sebelumnya, maka ada beberapa saran:

1. Bagi konselor/ peneliti

- a. Konselor/ peneliti yang dalam penelitian diharapkan lebih paham tentang prosedur penelitian, mempelajari wawasan serta pengetahuan tentang layanan dan teknik yang digunakan selama penelitian, serta mampu mengaplikasikannya dengan tepat dan sesuai saat memberikan layanan bimbingan dan konseling.
- b. Konselor/ peneliti mampu menerapkan layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* supaya mendapatkan peningkatan *self awareness* pada remaja. Konselor/ peneliti juga dalam memberikan layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* ini berupaya menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan untuk konseli/ remaja madya agar lebih semangat dalam membangun *self awareness* yang lebih baik.

2. Bagi responden

Berdasarkan hasil penelitian layanan konseling individual dengan teknik *self-talk* efektif dalam meningkatkan *self awareness* pada remaja. Oleh karena itu responden perlu memiliki *self awareness* yang baik. Karena dengan remaja memiliki *self awareness* yang baik dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaannya sesuai dengan perkembangannya, merasa berharga, mempunyai kemampuan yang meningkat dalam berpikir, berperilaku, dan bertindak, serta mampu mengambil keputusan sendiri.¹

¹ Ni Putu Ariani dan Nyoman Sudja, “Latihan Kesadaran Diri dan Terapi Kognitif dapat Meningkatkan Harga Diri Remaja”, *Jurnal Riset Kesehatan*, Vol. 6 No.2 (2013), 104-109. Di akses pada 21 November 2022 pukul 10:50 WIB.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan gambaran, perbandingan atau referensi dan mengkaji lebih banyak sumber yang berkaitan dengan penelitian selanjutnya. Sehingga, peneliti selanjutnya dapat memperoleh nilai yang positif dari penelitian ini dan hasil penelitian selanjutnya akan lebih maksimal.

4. Bagi fakultas dan universitas

Peneliti berharap kepada pihak perpustakaan fakultas maupun perpustakaan universitas mampu menyediakan lebih banyak lagi dalam berbagai bahan bacaan referensi buku tentang bimbingan dan konseling.