

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada bab-bab sebelumnya, peneliti mendapat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Lima remaja responden dalam penelitian ini mengalami *trust issue* dengan ciri-ciri yaitu mudah merasa curiga dan sulit untuk percaya pada orang lain bahkan kepada orang tua dan temannya, selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan atau prasangka-prasangka yang negatif terhadap sesuatu, menghindar dan menjaga jarak dengan orang lain, dan sulit untuk memaafkan. Dengan kondisi seperti itu mengakibatkan perasaan kesepian, menutup diri, memendam permasalahannya sendiri, tidak bisa menerima nasehat dari orang lain, tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dilingkungannya, ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan orang lain dan menimbulkan kesalahpahaman.
2. Pelaksanaan layanan informasi tentang *positive self talk* berjalan dengan baik dan lancar selama empat pertemuan yang bertempat di Majelis LKSA Yakenas Madani. Materi yang diberikan selama empat pertemuan yaitu: a) Pengertian dan contoh bentuk *positive self talk*, b) Tujuan dan manfaat *positive self talk*, c) Tahapan-tahapan pelaksanaan *positive self talk*, d) Bentuk *negative* dan *positive self talk* dan tabel *cognitive restructuring* (CRF). Peserta layanan yang dalam penelitian ini yaitu responden 5 remaja yang mengalami *trust issue* dapat memperhatikan dengan baik dan tertarik dengan materi yang disampaikan selama pelaksanaan

kegiatan berlangsung. Dan juga melihat hasil *laiseg* yang telah diisi oleh responden di setiap pertemuan layanan informasi, dan responden yang memberikan tanggapan, curah pendapat dan diskusi terkait materi selama pelaksanaan layanan, responden sudah cukup paham dan mengerti seperti apa dan bagaimana tentang teknik *positive self talk*.

3. Setelah pelaksanaan layanan informasi tentang *positive self talk* pada remaja yang mengalami *trust issue*, hasil yang didapat melihat perubahan pada kondisi *trust issue* yang dialami responden yaitu pada remaja berinisial AA dan AP dapat menerapkan teknik *positive self talk* dan memberikan pengaruh yang baik pada diri mereka yaitu dapat mengatasi kondisi *trust issue* yang dihadapinya dengan mulai berhenti membuat pikiran-pikiran negatif terkait rasa percaya pada teman-temannya. Remaja berinisial KH, MN, dan AS memahami dengan baik tentang teknik *positive self talk* tetapi dalam menerapkannya tidak memberikan hasil penyelesaian terhadap *trust issue* yang dirasakannya. Dalam hal ini KH, MN, dan AS masih memiliki prasangka tidak baik dalam sebuah kepercayaan ketika menjalin hubungan dengan orang tua dan juga teman-temannya.

## **B. Saran**

Setelah melakukan rangkaian-rangkaian kegiatan proses penelitian, analisis serta kesimpulan, maka pada bagian akhir skripsi ini, saran yang ingin peneliti sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pengelola LKSA Yakenas Madani Serang Banten, setelah melihat hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pemberian layanan informasi sebagai bentuk bantuan bimbingan konseling

bisa lebih sering dilaksanakan dalam hal membantu para remaja memenuhi kekurangan informasi yang dimiliki. Sehingga mereka dapat mempertimbangkan perilaku kurang baik yang kemungkinan akan dilakukan dan mendapatkan informasi bermanfaat lainnya mengenai berbagai hal.

2. Bagi remaja, diharapkan dapat mengimplementasikan informasi yang telah diberikan yaitu materi tentang teknik *positive self talk* dengan baik dan benar pada kehidupan sehari-hari, sehingga remaja dapat secara mandiri menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami. Dan diharapkan juga dengan melakukan *positive self talk* remaja dapat mencegah akan adanya permasalahan yang diakibatkan oleh pikiran-pikiran negatif terhadap sesuatu.
3. Bagi peneliti lain, penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, masih banyak yang perlu diperbaiki bahkan perlu ditambahkan lagi untuk menambah kelengkapan dan kebagusan baik dari segi isi maupun manfaatnya. Diharapkan peneliti lain dapat meneruskan penelitian ini dan menambah kebaruan penelitiannya dengan menggunakan layanan dan metode bimbingan konseling lain agar didapatkan pengetahuan yang lebih banyak mengenai pengaruh atau keefektifan suatu layanan untuk menyelesaikan sebuah permasalahan tertentu.