

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan layanan dan menganalisis hasilnya tentang penerapan teknik *self talk* pada santriwati yang mengalami rasa *insecure* karena kurangnya rasa percaya diri di Pondok Pesantren Sabilurrahman, dapat peneliti simpulkan bahwa temuan yang sudah terkumpulkan, sebagai berikut:

1. Faktor penyebab rasa *insecure* sendiri ada beberapa faktor, yang di mana dirasakan oleh klien. Sebagai berikut:
 - a. Kurang Percaya Diri dan Kecemasan Sosial
 - b. Kegagalan atau Penolakan
 - c. Lingkungan yang Kurang Memberikan Kasih Sayang
 - d. Dipandang Sebelah Mata oleh Orang Lain
 - e. Perfeksionis
2. Pada penelitian ini menggunakan layanan konseling individual dengan teknik *self talk* untuk mengatasi *insecurity* pada santriwati. Kegiatan konseling individual dilakukan sebanyak empat kali pada setiap respondennya, yang sesuai dengan prosedur yang ada. Ada beberapa tahap yang dilakukan saat dilakukannya konseling yaitu sebagai berikut: 1) Membangun hubungan konseling dengan klien, hal ini dilakukan untuk membuat suasana yang nyaman bagi klien. Setelah itu, mengidentifikasi masalah yang dialami oleh responden, peneliti dalam ini membantu responden untuk mengembangkan kemampuan responden dengan cara menerapkan teknik *self talk*. Terakhir negosiasi kontrak waktu, yang di mana kontrak waktu ini kesepakatan tentang lamanya sesi konseling dengan persetujuan bersama-sama. Adapun kontrak kerja sama pada kegiatan sesi konseling ini memerlukan saling dukungan antara responden dan peneliti agar aktif selama tahap konseling. 2) Tahap pertengahan atau kerja, tahap ini memfokuskan dalam masalah responden dengan mencoba memahami kembali masalah responden. Yaitu dengan menerapkan teknik *self talk* pada permasalahan responden, hal itu dilakukan untuk melihat perubahan setelah di terapkan.

3. Membahas hasil penerapan teknik *self talk* atau berbicara pada diri sendiri setelah dilakukannya secara mandiri selama proses penelitian, dan hasilnya ada perubahan perilaku yang positif dari sebelumnya dan berkurangnya rasa kecemasan pada responden dengan mengembangkan pola pikir yang baik. Dapat disimpulkan, bahwa penerapan teknik *self talk* ini efektif digunakan.

B. Saran

Harapannya agar santriwati dapat meningkatkan kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki dan sadar akan bahayanya gangguan psikologis. Santriwati diharapkan untuk menjaga rasa kepercayaan diri dengan baik, karena hal-hal tersebut penting untuk diperhatikan agar tidak terlalu dalam akan rasa *insecure* ini yang bisa menyebabkan gangguan psikologis yang dapat mengancam atau menggagu penderitanya.