

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan disimpulkan bahwa pertama, metode *self talk* dalam *cognitive behavioral therapy* (CBT) secara signifikan meningkatkan *self-love* pada remaja pertengahan. Uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol yang tidak menggunakan teknik *self talk* dan kelompok eksperimen yang menggunakan teknik *self talk* tersebut. Hipotesis kerja diterima, yang menunjukkan bahwa metode berbicara tentang diri sendiri membantu remaja lebih mencintai diri sendiri. Hasil penggunaan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dengan teknik *self talk* menunjukkan peningkatan yang signifikan, setiap responden yang awalnya memiliki *self-love* rendah mengalami peningkatan ke kategori tinggi, dengan rata-rata nilai 104. Observasi yang dilakukan selama proses juga menunjukkan bahwa metode percakapan diri efektif dalam menumbuhkan *self-love*.

Kedua, proses eksperimen *cognitive behavioral therapy* (CBT) pada remaja pertengahan melibatkan beberapa tahapan, termasuk identifikasi masalah, penulisan dan perubahan *self talk* negatif menjadi positif, serta penerapan *self talk* positif dalam kehidupan sehari-hari. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa *cognitive behavioral therapy* (CBT) dapat membantu remaja mengenali dan mengubah pikiran negatif mereka menjadi lebih positif.

Ketiga, penerapan *cognitive behavioral therapy* (CBT) pada remaja di Kampung Kebon Awi terbukti efektif dalam menumbuhkan *self-love* atau cinta diri sendiri. Dengan fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku, CBT membantu remaja mengatasi pikiran negatif dan perilaku destruktif yang sering memengaruhi pandangan mereka terhadap diri sendiri. Melalui teknik *self talk*, pengembangan keterampilan sosial, dan pemecahan masalah, remaja dapat membangun kepercayaan diri dan mengurangi ketergantungan pada penilaian orang lain. Hasilnya, mereka belajar untuk menerima kekurangan diri, memperkuat aspek positif, dan mengembangkan sikap yang lebih konstruktif dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, CBT membantu mereka mengelola emosi negatif, meningkatkan motivasi intrinsik, dan mengurangi risiko gangguan psikologis. Secara keseluruhan, CBT telah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap *self-love* remaja, meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mereka untuk mengatasi pikiran negatif, sehingga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup yang lebih baik.

A. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja

Remaja perlu memahami dan menerima diri sendiri, menghindari perbandingan dengan orang lain, serta mengganti pikiran negatif dengan *self talk* positif. Tetapkan batasan sehat, jaga kesehatan fisik dan emosional, dan gunakan jurnal untuk mengidentifikasi serta mengubah pikiran negatif. Dapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau konselor jika diperlukan, dan rayakan pencapaian kecil. Dengan langkah-langkah ini, remaja dapat membangun *self-love* yang kuat, membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri dan seimbang.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang teknik *self talk* pada *self-love* dan mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil. Studi sebaiknya melibatkan berbagai usia, latar belakang, dan konteks sosial. Teknik *self talk* yang efektif untuk remaja di Kampung Kebon Awi juga perlu diterapkan di komunitas lain, seperti sekolah dan pusat kegiatan remaja, untuk membantu membangun *self-love* dan mengatasi masalah harga diri.

3. Pendekatan Keluarga dan Sosial

Dukungan keluarga dan lingkungan sosial yang positif sangat penting untuk perkembangan *self-love* remaja. keluarga dan teman yang mendukung dapat memperkuat efek teknik *self talk*. Melibatkan mereka dalam program *self-love* dan memberikan edukasi serta dukungan sosial dapat meningkatkan efektivitas dan menciptakan lingkungan yang mendukung.