

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang dilakukan di kelurahan Kamanisan Kecamatan Curug Kota Serang-Banten, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ketiga responden yaitu HH, AR, MS, dan EJ adalah remaja yang mengalami rendah diri. Terdapat beberapa faktor yang membuat responden rendah diri, diantaranya faktor intern yang berasal dari diri sendiri seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, dan susah berkomunikasi. Selain itu, faktor ekstern penyebab yang berasal dari luar seperti ekonomi orang tua lemah, orang tua yang bercerai, dan keluarga sering cekcok. Faktor-faktor tersebut yang mengakibatkan keempat responden mengalami rendah diri.
2. Setelah dilakukan tahapan-tahapan konseling dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* menunjukkan peningkatan yang cukup baik dilihat dari mulai tahapan di mana peneliti melakukan pendekatan agar para responden mengemukakan segala permasalahan dalam dirinya yang selama ini membelenggu. Teknik *Cognitive Restructuring* cukup tepat sebagai salah satu teknik konseling untuk mengurangi dan

menghilangkan rasa rendah diri pada seseorang. Terbukti dengan responden HH, AR, MS, dan EJ yang telah peneliti konseling dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Responden-responden tersebut dapat merasakan dampak positif dari penggunaan teknik ini.

B. Saran

Dengan memperhatikan rendah diri (*low self-esteem*) yang dialami oleh remaja, khususnya para responden, maka peneliti menyampaikan beberapa saran di antaranya:

1. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua lebih memperhatikan putera-puterinya demi masa depan yang lebih baik. Rasa rendah diri yang dialami remaja dapat menghambat perjalanannya menuju gerbang keberhasilan.

Diharapkan pula orang tua melakukan pendekatan-pendekatan terhadap putera-puterinya agar mereka tidak canggung untuk mencurahkan segala permasalahan yang dialami.

2. Bagi Kelurahan

Bagi kelurahan Kamanisan diharapkan untuk mengadakan program yang berkaitan tentang keluarga seperti, Seminar Parenting, Seminar Sadar Pendidikan, Karang Taruna Remaja, dan lain-lain. Program tersebut dimaksudkan untuk memberikan pendidikan terhadap

keluarga, meningkatkan sumber daya manusia, dan memaksimalkan potensi remaja.

3. Bagi Responden

Peneliti menyarankan kepada responden agar konseling yang sudah dilaksanakan dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat menjadi pemicu bagi diri responden dikemudian hari apabila responden memiliki permasalahan, responden bisa menyelesaikan masalah pribadinya secara mandiri.

4. Bagi Remaja

Diharapkan kepada seluruh remaja untuk terus meningkatkan potensi diri dengan menekan rasa rendah diri, katakan pada diri bahwa apapun yang akan dilakukan pasti akan sukses.

5. Bagi Perguruan Tinggi

Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten, hendaknya memberikan kesempatan lebih kepada mahasiswa untuk melakukan kegiatan praktek konseling dengan berbagai teknik yang telah dipelajari, di antaranya adalah teknik *Cognitive Restructuring*.