BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di atas mengenai Penerapan Teknik *Coping* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Dalam Bersosialisasi Pada Remaja, maka penulis menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Kondisi remaja yang mengalami kurangnya percaya diri dalam bersosialisasi seperti : melamun, suka menyendiri, rasa takut dan marah. Namun, ketahuilah bahwa selalu ada langkah yang bisa dilakukan untuk mengubah pemikiran dan ekspektasi remaja agar rasa percaya diri dapat meningkat.
2. Proses penerapan teknik *coping* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi pada remaja. Tahap pertama dilakukan penulis dengan cara wawancara dengan ketua RW setempat bernama bapak Suherman, untuk mengetahui tentang kondisi

kepercayaan diri remaja di Lingkungan Sayabulu Serang. Setelah menetapkan klien yang berjumlah 5, barulah proses konseling dilakukan secara individu. Dalam proses konseling ini dilakukan beberapa tahap, yang meliputi : tahap pertama membangun hubungan dengan klien dan mengidentifikasi masalah klien, pada tahap ini penulis membangun hubungan dengan klien seperti menanyakan kabar dan membicarakan kontrak konseling yang akan dijalankan dan penulis mengidentifikasi masalah klien yang menyebabkan klien kurang percaya diri dalam bersosialisasi. Tahap kedua adalah membantu klien menyusun tujuan, penulis dan klien bersama-sama menyusun tujuan dari permasalahan klien yang alami dengan menggunakan teknik *coping* *Problem-Focused Coping* atau *Emotion-Focused Coping* yang tepat dalam mengatasi masalahnya. Tahap ketiga mendorong klien untuk melakukan tindakan, pada tahap ini penulis mendorong klien agar melakukan tindakan supaya

klien bisa menumbuhkan rasa percaya diri untuk bersosialisasi seperti tindakan : sholat berjamaah di masjid, menyakinkan orangtua, mengikuti kegiatan yang ada di masyarakat, dan mulai mengubah pemikiran yang negatif terhadap orang lain dan mengubuhnya kepemikiran yang positif. Tahap keempat mengakhiri hubungan konseling, pada tahap ini penulis mengakhiri proses konseling dengan klien yang sudah disepakati bersama. Hasil dari penelitian Ada 2 klien yang menggunakan *Emotion-Focused Coping*, pada 2 klien ini mulai bisa mengatur emosi dan pemikirannya terhadap orang sekitar. Dan ada 3 klien yang menggunakan *Problem-Focused Coping*, pada 3 klien ini sudah ada yang bisa menunjukan kelebihannya dihadapan banyak orang sedangkan yang 2 nya mulai berani bersosialisasi dengan sekitar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas penulis ingin menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Untuk klien agar selalu berfikir positif apapun yang telah terjadi dan selalu ambil hikmahnya dari segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan.
2. Bagi orang tua agar dapat membimbing, memotovasi dan lebih memperhatian terhadap anaknya. Supaya orangtua mengetahui perkembangan psikologi anaknya.
3. Bagi penelitian selanjutnya, masih banyak yang harus dikaji lebih dalam tentang teknik *coping* untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi pada remaja. Karena semakin maju dan berkembangnya zaman, permasalahan pada kepercayaan diri remaja akan semakin bervariasi sehingga perlu adanya penerapan teknik *coping* yang lebih efektif.