

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari penelitian ini penulis menyimpulkan ada beberapa bentuk dan perubahan yang dialami oleh dengan menggunakan penerapan teknik *Self talk* untuk mengatasi *low self esteem* pada Remaja Akhir adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Bentuk gejala *low self esteem* pada remaja akhir yang dirasakan oleh ketujuh responden di Kampung Ciwaru umumnya adalah rasa malu, lebih sensitif, selalu berfikiran negatif, sering melamun, ragu dalam mengambil sebuah keputusan, dan tidak mampu mengekspresikan dirinya saat berinteraksi dengan orang lain. Semua responden memiliki tingkat permasalahan yang berbeda-beda tentunya.
2. Pelaksanaan teknik *self talk* yang terdapat dua langkah/tahap: Tahap pertama, *Method Question (Q)* artinya menanyai/bertanya pada dirinya sendiri untuk menemukan apa yang meresahkan/masalah tentang situasinya. Tahap kedua, *Method Pouse (P)* artinya berhenti sejenak beberapa menit untuk mengambil nafas dalam-dalam hingga terasa rileks. Proses pelaksanaan teknik *self talk* dilakukan sebanyak empat pertemuan diantaranya; *pertemuan pertama*, melakukan observasi mengenai responden dan kondisi geografis kampung ciwaru, pendekatan terhadap responden dan Mengidentifikasi masalah pada responden. *Pertemuan kedua*, Pendekatan terhadap responden dan Mengidentifikasi masalah pada responden. *Pertemuan ketiga*, Pendekatan terhadap responden, Mengidentifikasi masalah pada responden, penerapan teknik *self talk* pada responden remaja akhir, dan hasil penerapan teknik *self talk* pada responden remaja akhir.

*Pertemuan keempat*, Pendekatan terhadap responden, Penerapan Teknik *Self talk* pada responden remaja akhir, hasil penerapan teknik *self talk* pada responden remaja akhir dan tindak lanjut.

3. Setelah dilakukan tahapan pelaksanaan penerapan teknik *self talk* untuk mengatasi *low self esteem* pada remaja akhir, teknik *self talk* cukup tepat untuk mengurangi *low self esteem* pada responden remaja akhir. Terbukti dengan responden NS, FA, AN, ND, FR, CR, dan MJ yang telah peneliti konseling menggunakan teknik tersebut. Dari ketujuh responden terdapat lima responden yang mengalami perubahan positif yang signifikan dari penggunaan teknik tersebut yaitu responden , NS, FA, FR, CR, dan MJ. Sedangkan yang dua responden yakni AN dan ND masih memerlukan proses penerapan teknik *self talk* lebih lanjut, terlihat ketika setelah melakukan proses konseling AN dan ND masih sama-sama merasakan cenderung ragu-ragu mengambil keputusan dan mudah marah. Kedua responden tersebut mengalami perubahan, tetapi tidak signifikan responden yang lainnya. Hal tersebut dikarenakan emosionalnya terlalu tinggi dan emosinya masih menguasai hati dan pikirannya sehingga mengakibatkan mudah marah serta cenderung ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

## **B. Saran**

Dengan memperhatikan *low Self Esteem* yang dirasakan oleh remaja akhir, terkhusus untuk ketujuh responden, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Untuk Responden**

Peneliti menyarankan kepada responden agar konseling yang sudah dilakukan dengan teknik *Self talk* dapat menyelesaikan

permasalahan yang responden alami. Diharapkan kepada semua responden terutama untuk ketujuh responden untuk terus dapat meningkatkan potensi diri yang lebih baik lagi kedepannya agar mendapatkan hal-hal positif tentunya yang menjadikan hidupnya penuh dengan motivasi serta dorongan yang positif.

## 2. Untuk Keluarga

Diharapkan kepada keluarga lebih memperhatikan anak-anaknya untuk kebaikannya yang baik. Rasa rendah diri yang dialami remaja dapat menghambat perjalanan kehidupannya menuju kesuksesan serta keberhasilan. Untuk para keluarga harus bisa mengerti pendekatan apa yang tepat untuk anak-anaknya agar tetap baik-baik saja.

## 3. Untuk Perguruan Tinggi

Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Terima kasih untuk kampus yang sudah memberikan ilmunya kepada semua mahasiswa untuk melakukan kegiatan praktik konseling ini di masyarakat sekitar