

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan ditemukan bahwa:

1. Kondisi remaja akhir di Desa Bayah Timur yang memiliki tingkat kepercayaan rendah diakibatkan oleh pengalaman tindakan bullying di masa lalu. Perilaku tidak percaya diri yang muncul ialah sulit untuk menerima kekurangan diri, memandang rendah diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki, pesimistis, merasa kesulitan untuk mencapai keinginan sendiri, menolak pujian dari orang lain karena merasa hal tersebut tidak sesuai dengan keadaan dirinya, dan merasa bahwa orang lain selalu lebih baik dari dirinya sendiri. Sehingga untuk mengatasi fenomena tersebut, dilakukan upaya pemberian bantuan melalui kegiatan konseling dengan menggunakan teknik *Acceptance and Commitmen Therapy* (ACT).

Dalam pelaksanaannya terdapat enam tahapan yang harus dilalui oleh peneliti dengan subjek. Tahap pertama yaitu tahap penstrukturan dan penerimaan, pada tahapan ini terjadi proses penerimaan diri, menjelaskan perasaan yang realistis dengan merenungkan ayat terkait. Tahap kedua yaitu latihan *cognitive defusion*, yaitu pengolah perasaan dengan menggunakan olahan bahasa lisan dan bahasa kontrol diri. Tahap ketiga

yaitu pelatihan *mindfulness*, tahap ini peneliti mengajak subjek untuk bermuhasabah diri secara historis atau perjalanan hidup yang telah dilalui, selain itu pada tahapan ini juga subjek diinstruksikan untuk menulis daftar keinginan-keinginan yang ingin dicapai atau yang akan menjadi tujuan hidup. Tahap keempat dan kelima yaitu peneliti memberi arahan dengan *observing self* dan penentuan *value*, di mana tahap ini peneliti menginstruksikan subjek untuk membuat daftar keinginan dari yang paling besar ke yang terkecil. Tahap keenam atau tahap terakhir yaitu pembuatan *commitment*, dimana pada tahapan ini subjek membuat serta memutuskan langkah yang akan menjadi fokus komitmen untuk ke depannya.

2. Hasil dari proses konseling melalui teknik ACT untuk mengatasi remaja tahap akhir yang pernah memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah ini adalah adanya beberapa perubahan pada kondisi kepercayaan diri seperti mulai optimis terhadap diri sendiri dan kemampuan yang dimiliki, mulai menerima kekurangan diri sendiri, mencoba untuk terus mengembangkan potensi atau kemampuan diri, mulai melakukan adaptasi dengan suasana, lingkungan atau kegiatan baru, dan mulai menghargai diri sendiri tanpa menghiraukan kelebihan orang lain yang mana aspek-aspek tersebut merupakan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri.

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan hasil penelitian di Desa Bayah Barat, Kecamatan Bayah, Kabupaten Lebak-Banten di atas, maka penulis memberikan saran kepada para remaja untuk dapat terus mengasah serta menggali potensi yang dimiliki, belajar lebih banyak mensyukuri nikmat dan kelebihan serta kekurangan yang telah diberikan oleh Allah SWT, selalu berpikir positif, memiliki pikiran terbuka untuk menerima kritik, saran, dan ide, serta selalu menerapkan *self affirmation* untuk membangkitkan rasa percaya diri serta mewujudkan cita-cita yang diinginkan..