

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap siswa kejar paket C diperoleh adanya kenaikan konsep diri sesudah mengikuti pelatihan manajemen diri. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan manajemen diri terbukti efektif untuk menjadi salah satu metode intervensi yang mampu meningkatkan konsep diri pada siswa kejar paket C usia remaja pertengahan. Pengaruh pelatihan manajemen diri terlihat pada aspek konsep diri secara umum yang meliputi aspek konsep diri fisik, konsep diri psikis, konsep diri sosial dan konsep diri aspirasi prestasi.

Pelatihan manajemen diri pada partisipan siswa kejar paket C usia remaja di PKBM DW terbukti berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan pada partisipan, dapat menaikkan konsep diri partisipan apabila dibandingkan antara sebelum perlakuan, setelah perlakuan dan pada proses follow up. Perlakuan pada partisipan diawali dengan pengenalan diri serta kepekaan diri, serta pengenalan kekuatan positif diri baik kualitas diri maupun keberhasilan positif yang kemudian dilanjutkan dengan pengenalan orang lain lain pada lingkungan sosial terdekat. Langkah awal pengenalan diri dan kepekaan diri setelah tercapai target perilaku maka dilanjutkan dengan tahapan dimana terjadi perubahan yang ditandai dengan subjek sudah bisa menemukan apa saja hal-hal positif yang ada pada diri mereka, pada tahapan ini mereka juga

dapat menyadari bagaimana hal positif tersebut dapat berpengaruh pada orang lain di sekitar mereka untuk ikut lebih positif. Selain itu, dalam deskripsi diri, dimana pada tahap asesemen sebelumnya, subjek lebih banyak fokus menceritakan tentang kelemahan diri mereka, pada tahapan ini, subjek sudah mulai dapat menceritakan tentang apa kekuatan dan kelebihan diri yang mereka miliki. Juga mulai muncul, cita-cita, harapan dan aspirasi subjek khususnya yang terkait dengan pendidikan.

Selanjutnya pada tahapan *freezing* dimana juga dilakukan *follow up* dimana pada tahapan sebelumnya subjek sudah memiliki deskripsi diri dan deskripsi terhadap teman yang baru yang lebih positif dibandingkan sebelumnya. Pada tahapan ini, subjek sudah menyadari kelebihan ataupun potensi diri, cita-cita, minat dan hobi serta aspirasi akademis, sudah mulai ada perubahan positif cara belajar/kemauan belajar/prestasi akademik, dalam bentuk perilaku sehari-hari. Juga dilakukan pencatatan secara ketat pada setiap perubahan yang terjadi selama mengikuti pelatihan serta pada saat jeda pelatihan. Pencatatan ini bertujuan untuk melihat perubahan pada diri masing-masing partisipan dan dapat menjadi bahan evaluasi pembentukan konsep diri mereka.

A. Saran

1. Saran Praktis
 - a. Pada penelitian selanjutnya, proses pelatihan dapat dilakukan secara tatap muka langsung secara keseluruhan untuk memaksimalkan bonding,

kenyamanan serta hasil yang lebih maksimal apabila dilakukan secara metode tatap muka jarak jauh.

b. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak lembaga pendidikan yang terkait yang secara langsung berinteraksi dengan subjek guna membantu mengelola permasalahan yang serupa yang dialami oleh siswa.

2. Saran penelitian selanjutnya

a. Hasil penelitian dapat menjadi gambaran tentang manajemen perubahan diri Lewin sebagai salah satu metode intervensi dalam meningkatkan konsep diri pada remaja namun juga perlu diketahui bahwa konsep diri bersifat multidimensional dan dapat berubah seiring dengan pengalaman, usia dan faktor lainnya sehingga diperlukan intervensi berkelanjutan jika ingin mempertahankan konsep diri lebih stabil dalam jangka waktu yang lama.

b. Pada penelitian selanjutnya, pengambilan sampel penelitian dapat diperluas dan diperbesar agar dapat menjadi gambaran yang lebih akurat dalam melihat permasalahan konsep diri.