

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat konsep diri saat *posttest* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif dan *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Skor konsep diri saat *posttest* pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan berpikir positif. Saat *follow up* ada perbedaan tingkat konsep diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor konsep diri menunjukkan bahwa skor konsep diri saat *follow up* pada kelompok eksperimen lebih tinggi jika dibandingkan dengan skor konsep diri saat *follow up* pada kelompok kontrol. Pemberian pelatihan berpikir positif pada kelompok eksperimen berdampak pada peningkatan konsep diri pada subjek penelitian, hal ini disebabkan karena setiap sesi kegiatan didalam intervensi dapat membantu subjek dalam memandang dirinya sebagai individu yang memiliki kelebihan dan potensi yang dikembangkan dalam dirinya.

Selanjutnya hasil penelitian ini terbukti menunjukkan adanya perbedaan tingkat konsep diri pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi X Yogyakarta antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu berupa pelatihan konsep diri. Peserta pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan pelatihan berpikir positif memiliki skor konsep diri yang lebih tinggi daripada sebelum mendapatkan pelatihan berpikir positif.

Subjek yang mempunyai konsep diri yang positif akan mampu menikmati apa yang ada didalam dirinya baik kekurangan dan kelebihan, mampu menerima saran dan kritik ataupun pujian dari orang lain, tanpa merasa tersinggung, puas terhadap keadaan diri dan yakin akan kemampuannya meraih cita-cita.

B. Saran

1. Bagi Peserta Penelitian

Subjek penelitian diharapkan dapat lebih mampu meningkatkan konsep dirinya dengan menerapkan apa yang telah diajarkan dan dilatih dalam pelatihan berpikir positif sehingga subjek dapat menggambarkan dirinya secara positif.

2. Bagi Praktisi

Modul pelatihan berpikir positif dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat diberikan kepada remaja untuk meningkatkan konsep diri. Namun perlu diperhatikan karakteristik peserta misalnya latarbelakang karena hal ini berpengaruh kepada tingkat pemahaman dan kelancaran peserta dalam memahami sesi-sesi pelatihan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan berpikir positif dapat membantu untuk meningkatkan tingkat konsep diri pada remaja. Namun, bagi peneliti selanjutnya hendaknya lebih memperhatikan proses pemberian pelatihan terutama dalam hal persiapan. Pemberian pelatihan sebaiknya dilakukan di

ruangan yang kondusif dari segi penerangan, udara dan perlengkapan demi meminimalisir gangguan yang dapat menghambat proses pelatihan.

Peserta dalam penelitian ini yaitu pada remaja yang jenis kelamin perempuan. Oleh karena itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat membandingkan konsep diri antara peserta yang berjenis kelamin laki-laki dengan peserta yang berjenis perempuan untuk melihat ada tidak perbedaan konsep diri yang dialami oleh peserta yang berjenis kelamin laki-laki dengan peserta yang berjenis kelamin perempuan. Selain itu, penelitian ini hanya mengukur tingkat konsep diri saja, namun tidak mengukur tingkat berpikir positif. Oleh karena itu, diharapkan bagi penelitian selanjutnya juga dapat mengukur tingkat berpikir positif.