

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan harga diri yang signifikan pada kelompok eksperimen Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta sebelum dan setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $Z = -2,207$  dan  $p = 0,027$ , ( $p < 0,05$ ), serta skor harga diri sebelum diberikan pelatihan (skor *mean pretest*  $\bar{X}$ ) KE sebesar 84,00 dan skor harga diri setelah diberikan pelatihan (skor *mean posttest*  $\bar{X}$ ) KE sebesar 89,33. Terjadi peningkatan skor harga diri juga pada fase *follow up* dengan diperoleh nilai *mean follow up* ( $\bar{X}$ ) sebesar 93,67. Analisis statistik tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.
2. Tidak ada perbedaan harga diri yang signifikan pada Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan berpikir positif dengan kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $Z = -0,324$  dan  $p = 0,746$  ( $p > 0,05$ ), serta skor harga diri subjek kelompok eksperimen (skor *mean posttest*  $\bar{X}$ ) KE sebesar 89,33 dan skor harga diri subjek kelompok kontrol (skor *mean posttest*  $\bar{X}$ ) KK sebesar 92,33. Analisis

statistik tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi subjek penelitian

Bagi subjek penelitian, terutama yang memiliki kategori harga diri rendah dan sedang, diharapkan mampu untuk tetap berpikir positif terhadap diri sendiri, orang lain, maupun dalam menghadapi peristiwa yang dialami setelah mengikuti pelatihan berpikir positif. Hal ini perlu dilakukan supaya subjek mampu meningkatkan harga dirinya yang ditandai dengan adanya peningkatan prestasi dalam bidang akademis, aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, yakin dengan dirinya sendiri dan berkompeten dalam melakukan sesuatu, mampu mengontrol tingkah laku diri sendiri terhadap dunia luar, mampu menerima saran dan kritik dengan baik, merasa diri berharga dan berarti, serta memiliki hubungan sosial yang baik.

### 2. Bagi pengurus/pembina panti dan pihak yang terkait

Bagi pengurus/pembina panti dan pihak yang terkait, diharapkan dapat melakukansuatu program kegiatan yang dapat membantu Remaja Panti Asuhan Yatim Putri “X” Yogyakarta memiliki pandangan yang positif baik

terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi yang bertujuan untuk meningkatkan harga dirinya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk menggali lebih jauh tentang berbagai hal yang terkait dengan berpikir positif maupun harga diri remaja panti perlu melakukan kesepakatan kepada kelompok eksperimen terlebih dahulu sebelum dilakukan perlakuan untuk tidak memberitahu proses pelatihan kepada subjek kelompok kontrol. Hal ini perlu dilakukan untuk mengantisipasi terjadinya *faking good* pada pengisian skala *posttest* yang dapat menyebabkan peningkatan skor *mean posttet* pada subjek kelompok kontrol.

Diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya perlu melakukan pengukuran terlebih dahulu pada variabel bebasnya yaitu berpikir positif karena pada penelitian ini hanya dilakukan pengukuran pada variabel terikatnya yaitu harga diri.