

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian dalam pembahasan yang telah dipaparkan peneliti, pada bab ini peneliti akan memaparkan berbagai hasil kesimpulan dari hasil analisis data tentang Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Islamic Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Esteem Peserta Didik di MA NU Ma'arif Kudus sebagai berikut:

- 1) Konsep *self-esteem* yang dibahas pada penelitian ini adalah keyakinan individu terhadap dirinya sendiri, bahwa di dalam diri mereka terdapat nilai-nilai yang berharga dan layak. Untuk membangun dan meningkatkan *self-esteem* tersebut, digunakanlah layanan konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction*. Dimana CBT ini akan membantu anggota kelompok untuk menilai bagaimana pikiran akan mempengaruhi tingkah laku mereka. CBT memiliki tujuan mengubah cara berfikir konseli yang *maladaptive* menjadi *adaptif*. Pikiran tersebut akan diinstruksikan secara terbuka hingga tertutup, dengan cara melatih konseli menggunakan teknik *islamic self-instruction*.
- 2) Berdasarkan penelitian di MA NU Ma'arif Kudus, menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction* dapat meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Skor awal *pre-test* sebesar 89,47 dan skor *post-test* naik menjadi 106,81. Pada uji paired sampel T-test menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *islamic self-instruction* efektif meningkatkan *self-esteem* peserta didik. hal ini ditunjukkan dengan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000. Sesuai syarat pengambilan keputusan, jika hasil signifikansi $<0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak.

B. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman peneliti dalam proses penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dialami oleh peneliti. Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain mencakup hal-hal sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini memiliki keterbatasan waktu karena hanya dilakukan dua kali pertemuan konseling. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak pertemuan konseling supaya hasil yang dicapai lebih relevan.
- 2) Pengetahuan penulis saat menulis dan menyusun tulisan ini terbatas, sehingga perlu diuji kehandalannya dimasa mendatang.
- 3) Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penelitian selanjutnya harus lebih baik dari sebelumnya.

C. Saran

- 1) Bagi Madrasah

Diharapkan dapat memberikan akses atau suatu kegiatan yang mampu meningkatkan *self-esteem* peserta didik. Melibatkan seluruh guru untuk selalu memberikan dorongan positif kepada peserta didik supaya peserta didik menjadi pribadi yang lebih positif dan mampu mengembangkan seluruh aspek pada dirinya.
- 2) Bagi Guru BK

Diharapkan guru BK lebih sering melakukan layanan konseling kelompok dengan berbagai macam teknik untuk membantu peserta didik mengoptimalkan seluruh aspek dan mengembangkan potensi pada dirinya.
- 3) Bagi Peserta Didik

Diharapkan peserta didik menjadi pribadi yang lebih bersyukur, lebih menyayangi dirinya, dan lebih support terhadap dirinya. Jangan terlalu sering membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Teruslah berkembang menjadi pribadi yang lebih baik versi dirimu sendiri.
- 4) Bagi Peneliti

Kepada peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan konsep yang sama, alangkah lebih baiknya dipersiapkan segala sesuatunya secara lebih matang dan terjadwal. Karena proses penelitian ini memerlukan waktu yang cukup lama.