

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di Madrasah Aliyah NU Nurussalam Kudus, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus. Berdasarkan analisis regresi linear berganda dalam uji t diketahui nilai thitung > ttabel, yaitu $4,786 > 2,262$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dengan sumbangan efektif sebesar 55,7% dan sumbangan relatif sebesar 0,75%. Jadi, dapat diketahui dari hasil analisis tersebut bahwa konseling kelompok dengan teknik *journaling* efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus.
2. Efektivitas konseling kelompok dengan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus. Berdasarkan analisis regresi linear berganda dalam uji t diketahui nilai thitung > ttabel yaitu $3,360 > 2,262$ dan nilai signifikansi $0,008 < 0,05$ dengan sumbangan efektif sebesar 19% dan sumbangan relatif sebesar 0,25%. Jadi, dapat diketahui dari hasil analisis tersebut bahwa konseling kelompok dengan refleksi dzikir Asmaul Husna efektif untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus.
3. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus. Berdasarkan uji F diketahui bahwa nilai Fhitung > Ftabel yaitu $13,272 > 4,10$ dan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis uji koefisien determinasi diperoleh nilai sebesar 0,747. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh efektivitas yang diberikan secara bersama-sama adalah 74,7%, sedangkan 25,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Dengan membandingkan hasil dari sumbangan efektif dan sumbangan relatif konseling kelompok dengan teknik *journaling* lebih efektif dari refleksi dzikir Asmaul husna yaitu (SE; 55,7% dan SR; 0,75%) > (SE; 19% dan SR; 0,25).

Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa intensitas konseling kelompok dengan teknik *journaling* meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus diikuti dengan intensitas konseling kelompok dengan refleksi dzikir Asmaul Husna.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada guru BK atau konselor dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *journaling* dan refleksi dzikir Asmaul Husna untuk meningkatkan *self-esteem* siswa di MA NU Nurussalam Kudus, sehingga siswa dapat berkembang dengan optimal.
2. Pada penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan metode atau teknik lainnya dalam konseling kelompok terkait untuk meningkatkan *self-esteem* yang lebih baik pada siswa.

