

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan program konseling individual untuk meningkatkan penerimaan diri dan menurunkan keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya. Berikut kesimpulannya:

1. Gambaran umum keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya

Gambaran secara umum keyakinan irasional pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang berada pada kategori sedang dengan presentasi (59%) sebanyak 166 siswa, artinya siswa sudah mulai bisa membedakan hal-hal yang positif maupun negatif, sudah mulai bisa mengatasi permasalahannya. Pada kategori rendah didapatkan hasil sebanyak 0 siswa, artinya siswa bisa mengatasi pemikiran irasionalnya, bisa lebih tenang dalam mengatasi permasalahannya, dan dapat menyelesaikan permasalahan dengan tidak tergesa-gesa. Dan sebanyak 110 siswa dengan presentase (39%) berada pada kategori tinggi, maknanya siswa memiliki keyakinan irasional yang tinggi ditandai dengan selalu menilai secara negatif terhadap dirinya maupun orang lain serta peristiwa yang dialaminya. Gambaran secara umum keyakinan irasional berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil Sig 0,789 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara keyakinan irasional laki-laki dan perempuan SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

2. Gambaran umum penerimaan diri pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya

Gambaran secara umum penerimaan diri pada siswa SMA Negeri 7 Tasikmalaya yang berada pada kategori sedang dengan presentasi (61%) sebanyak 169 siswa, artinya sudah mulai menyadari tentang dirinya, menerima kekurangan dan kelebihan dan mengembangkan bakat yang dimilikinya. Pada kategori rendah didapatkan hasil sebanyak 0 siswa, artinya tidak ada siswa yang memiliki

penerimaan diri dalam kategori rendah. Dan sebanyak 110 siswa dengan presentase (39%) berada pada kategori tinggi, maknanya siswa sudah menyadari tentang dirinya, bisa menerima kritikan secara positif dari orang lain, memiliki keyakinan dalam kemampuannya, percaya diri, menerima kekurangan dan mengembangkan kelebihan yang dimilikinya. Secara umum penerimaan diri berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil Sig 0,971 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara penerimaan diri laki-laki dan perempuan SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

3. Hubungan keyakinan irasional dengan penerimaan diri

Hasil dari penelitian ini didapatkan hubungan negatif antara keyakinan irasional dengan penerimaan diri sebesar -0,324 artinya semakin menurun keyakinan irasional maka semakin meningkat penerimaan diri.

4. Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi terhadap bimbingan dan konseling adalah dengan menggunakan teknik *konseling rasional emotif perilaku*. Hal ini di harapkan dapat meningkatkan penerimaan diri pada siswa/I SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

B. Rekomendasi

1. Bagi konselor sekolah

Hasil dari penelitian ini menemukan dua penemuan yakni gambaran umum keyakinan irasional dan penerimaan diri. Oleh karena nya hasil ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan pembuatan program layanan konseling individual untuk siswa dalam menurunkan keyakinan irasional dan meningkatkan penerimaan diri, sehingga siswa dengan mudah menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.

5. Hubungan penerimaan diri dengan keyakinan irasional

Hasil dari penelitian ini didapatkan hubungan negatif antara penerimaan diri dengan keyakinan irasional sebesar $-0,324$ artinya semakin tinggi penerimaan diri maka keyakinan irasional semakin rendah.

6. Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi terhadap bimbingan dan konseling adalah dengan menggunakan teknik *konseling rasional emotif perilaku*. Hal ini di harapkan dapat meningkatkan penerimaan diri pada siswa/I SMA Negeri 7 Tasikmalaya.

C. Rekomendasi

1. Bagi konselor sekolah

Hasil dari penelitian ini menemukan dua penemuan yakni gambaran umum penerimaan diri dan keyakinan irasional. Oleh karena nya hasil ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan pembuatan program layanan konseling individual untuk siswa dalam meningkatkan penerimaan diri dan menurunkan keyakinan irasional, sehingga siswa dengan mudah menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya bisa lebih memperbanyak sampel dan populasi di berbagai jenjang pendidikan, menambahkan variabel yang lain sehingga hasil yang didapat maksimal dan signifikan, serta mencoba untuk menguji keefektivan dari program layanan konseling individual yang sudah direncanakan.

3. Bagi siswa

Diharapkan siswa yang memiliki pemikiran irasional dapat menyadari pemikirannya tersebut sehingga akan berdampak terhadap dirinya, orang lain maupun lingkungan sekitarnya. Serta agar siswa memahami tentang dirinya baik kekurangan maupun kelebihan yang dimilikinya.

