

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh kesimpulan dari penelitian self esteem pada remaja aliyah putri Pondok Pesantren Darul Arqom Muhammadiyah Garut diharapkan dapat menjadi informasi dan acuan dalam pelaksanaan layanan konseling untuk meningkatkan self esteem pada remaja. Berikut kesimpulannya yaitu:

1. Gambaran umum self esteem remaja aliyah putri Pondok Pesantren Darul Arqom Muhammadiyah Garut berada pada kategori cukup berdasarkan hasil yang ditunjukkan oleh persentase skor pada setiap aspeknya. Aspek yang pertama yaitu kemampuan dalam lingkungan mencapai skor 64,19% pada indikator mampu bersosialisasi dan aktif dilingkungan sekolah. Aspek kedua kesadaran atas kompetensi diri dengan skor persentase 56,03%. Aspek ketiga ialah evaluasi komponen diri dengan skor persentase 51,17. Aspek keempat ialah penerimaan diri dengan skor persentase 50,79%. dan yang terakhir aspek perasaan berharga dengan skor persentase 44,38%. Secara umum gambaran self esteem pada remaja aliyah putri berada pada kategori cukup, tetapi masih terdapat beberapa skor individu yang rendah hal ini mengandung arti bahwa remaja aliyah putri belum sepenuhnya memiliki self esteem yang tinggi.
2. Dari hasil penelitian tidak terdapat perbedaan antara tingkatan kelas 10,11 dan 12 dari profil self esteem remaja aliyah putri Pondok Pesantren Darul Arqom Garut.
3. Implikasi layanan konseling dibuat dalam Rencana Layanan Konseling mengenai self esteem pada remaja aliyah putri berupa layanan konseling individu menggunakan teknik konseling Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan self esteem remaja putri yang rendah.

B. Rekomendasi

1. Bagi Remaja Putri

Bagi remaja putri yang memiliki self esteem rendah direkomendasikan untuk melakukan konsultasi atau mengikuti proses konseling untuk meningkatkan self esteem agar dapat melakukan kehidupan dengan baik tanpa ada hambatan karena permasalahan self esteem yang rendah. Dan bagi remaja putri yang memiliki self esteem tinggi disarankan untuk mempertahankan tingkat self esteem dirinya agar dapat membawa perubahan positif dalam kehidupan. Karena remaja yang memiliki self esteem tinggi cenderung lebih percaya diri dan mampu terbuka untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

2. Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling

Bagi praktisi bimbingan dan konseling diharapkan dapat memberikan layanan konseling bagi remaja putri yang memiliki permasalahan self esteem yang rendah. karena permasalahan self esteem akan berpengaruh terhadap kehidupan remaja, jika dibiarkan dikhawatirkan terjadi pengaruh negatif terhadap diri remaja putri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitiannya, agar tidak hanya remaja aliyah putri saja namun bisa dengan aliyah putra-putri atau seluruh santri tsanawiyah dan aliyah baik putra maupun putri.

