

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai "Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Asertif Training* untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Kelas VIII di MTs Assalam Cinangsi", dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self Esteem* sebelum dan sesudah diberikan layanan

Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik asertif training, mayoritas siswa kelas VIII di MTs Assalam Cinangsi menunjukkan tingkat self esteem yang rendah. Dari 11 siswa yang diteliti, 5 siswa memiliki self esteem rendah, yang ditandai dengan perilaku malu-malu dan kurang aktif dalam kegiatan belajar.

Setelah pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik asertif training, terdapat peningkatan yang signifikan dalam tingkat self esteem siswa. Rata-rata skor self esteem siswa meningkat dari kategori rendah menjadi kategori tinggi, dengan peningkatan rata-rata sebesar 26.2 poin. Hal ini menunjukkan bahwa teknik asertif training efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

2. Tingkat efektifitas *Asertif Training* dalam meningkatkan efektifitas *Self Esteem*

Siswa yang mengikuti program bimbingan menunjukkan perubahan positif dalam perilaku mereka. Mereka menjadi lebih berani untuk mengungkapkan pendapat, aktif

dalam diskusi, dan mampu menolak permintaan yang tidak sesuai. Ini menunjukkan bahwa mereka telah mengembangkan kemampuan interpersonal yang lebih baik.

Teknik asertif training terbukti efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah kepercayaan diri. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan self esteem, tetapi juga membantu siswa dalam berinteraksi sosial dan mengekspresikan diri dengan lebih baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah.

Sekolah diharapkan untuk terus mengimplementasikan program bimbingan kelompok dengan teknik asertif training sebagai salah satu metode untuk meningkatkan self esteem siswa. Penyelenggaraan program ini secara berkala dapat membantu siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri mereka.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling:

Guru BK disarankan untuk memperdalam pemahaman mengenai teknik asertif training dan menerapkannya dalam layanan bimbingan. Pelatihan tambahan bagi guru BK juga dapat meningkatkan efektivitas program bimbingan yang diberikan.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan untuk aktif berpartisipasi dalam setiap sesi bimbingan dan mempraktikkan perilaku asertif dalam kehidupan sehari-hari. Mereka juga disarankan untuk saling mendukung satu sama lain dalam meningkatkan kepercayaan diri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam, serta melakukan penelitian jangka panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan peningkatan self esteem setelah intervensi. Peneliti juga dapat mengeksplorasi teknik lain yang dapat digunakan bersamaan dengan asertif training untuk hasil yang lebih optimal.

Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan bimbingan dan konseling di sekolah, serta membantu siswa dalam mencapai potensi terbaik mereka.