

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *assertive training* dapat membantu meningkatkan rendahnya *self esteem* yang dialami oleh siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

Adapun peneliti sendiri telah mengambil dua kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self esteem* siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan *assertive training*. Hal ini terbukti dari hasil *pre test* dan *post test* yang diperoleh $\chi^2_{hitung} = 4,063$. Kemudian dibandingkan dengan $\chi^2_{tabel\ 0,95(1)} = 3,84$. Karena $\chi^2_{hitung} > \chi^2_{tabel}$ maka, H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan signifikan antara skor *self esteem* siswa sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan dengan *assertive training* kepada kelompok eksperimen.

2. Kesimpulan Penelitian

Self esteem yang rendah dapat ditingkatkan melalui teknik *assertive training*. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor pada skala *self esteem*.

B. SARAN

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Kepada Siswa SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung

Kepada seluruh siswa SMP khususnya kelas VIII hendaknya bisa menerima, menghargai dan mencintai diri sendiri; berusaha untuk mengatasi masalah yang dihadapi, bukan dengan cara menghindari masalah tersebut.

2. Kepada Guru Bimbingan Konseling

Hendaknya memberikan suatu layanan kegiatan pada program BK dalam usaha meningkatkan *self esteem* siswa, sehingga siswa dapat menghargai dirinya sendiri dan mengenali serta menggali potensinya. Guru BK hendaknya memiliki inisiatif dan dapat menentukan waktu yang tepat untuk pelaksanaan kegiatan sehingga dapat terlaksana secara teratur dan baik.

3. Kepada Peneliti Lain

Peneliti lain agar dapat melakukan penelitian tentang meningkatkan *self esteem* siswa menggunakan pendekatan yang sama dengan teknik yang lebih bervariasi.