

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- a) Berdasarkan hasil Dari hasil uji validitas, semua butir soal memiliki nilai $r_{hitung} > \text{nilai } r \text{ tabel } (0,05)$, ini hasil dari uji validitas instrumen penelitian, sebelum melakukan layanan kepada peserta didik kelas VIII-A yaitu kelas sampel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.
- b) Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dari 20 soal butir instrumen pernyataan dengan layanan konseling gestalt (X) dan 20 soal butir instrumen pernyataan konsep diri negatif (Y) peserta didik diperoleh hasil $r_{20} = 0,917$ dan $r_{20} = 0,896$. Kemudian dibandingkan dengan standar ketentuan Cronbach' s Alpha $> 0,6$ maka reliable. Jadi dapat disimpulkan uji reliabilitas Y dan X adalah reliabel karena nilai yang didapat lebih besar dari standar ketentuan Cronbach's Alpha 0,6.
- c) Layanan konseling gestalt sangat efektif untuk mengurangi konsep diri negatif peserta didik kelas VIII-A SMP Negeri 5 Mandrehe. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak.

- d) uji hipotesis (Uji T) menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan konseling gestalt terhadap pengurangan konsep diri negatif peserta didik.
- e) Berdasarkan hasil perhitungan uji N-Gain setelah diberikan layanan menunjukkan bahwa konseling gestalt dalam kategori efektif. Hal ini menegaskan bahwa layanan konseling gestalt efektif dalam membantu peserta didik untuk mengurangi konsep diri negatif. Terbukti dari hasil nilai rata-rata *posttest* yang didapatkan setelah diberikan layanan konseling gestalt adalah sebesar 83,30% dengan kategori **“Efektif”**. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling gestalt **“Efektif”** dalam mengurangi konsep diri negatif peserta didik khususnya kelas VIII-A di SMP Negeri 5 Mandrehe.

5.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian dan kegunaan penelitian ini maka diajukan saran-saran sebagai berikut.

1. Disarankan untuk guru BK supaya menerapkan konseling gestalt secara lebih luas kepada peserta didik.
2. Disarankan kepada Peserta didik diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti layanan konseling gestalt yang diterapkan oleh guru BK.
3. Disarankan kepada kepala sekolah untuk menyediakan waktu secara terjadwal untuk pelaksanaan layanan konseling gestalt untuk mengurangi konsep diri negatif peserta didik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, baik dari segi waktu, jumlah sampel, maupun metode yang digunakan. Oleh karena itu, Peneliti selanjutnya diharapkan dan disarankan untuk dapat lebih mendalam lagi melakukan penelitian yang bersangkutan dengan konsep diri negatif peserta didik. Peneliti juga disarankan untuk menggunakan teknik dan metode yang berbeda atau mengkombinasikan dengan pendekatan lain untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam. Dan disarankan juga kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dalam jangka waktu yang lebih panjang guna melihat efek intervensi secara berkelanjutan. Dengan pengembangan yang lebih lanjut, diharapkan kepada peneliti-peneliti berikutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih luas terhadap pemahaman dan penanganan konsep diri negatif pada peserta didik.