

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Harga diri yang rendah ditandai dengan adanya sikap yang kurang komunikatif dan kurang adanya kontak sosial dengan orang lain, mencintai keadaan dirinya seutuhnya, dan tidak bisa mengendalikan diri. Pengalaman yang diperoleh melalui proses pada penerapan teknik penghentian pikiran dalam layanan konseling kelompok mendorong siswa untuk aktif berkomunikasi dan melakukan kontak sosial dan berpikir positif, tegas, dan netral.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistik non parametrik yaitu dapat diketahui bahwa diperoleh $T_{tabel} = 9$ sehingga T_{hitung} lebih kecil T_{tabel} ($-2,675 < 9$), berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. jadi hipotesis yang menyebutkan “ teknik *thought stopping* efektif dalam meningkatkan harga pada siswa di kelas VIII H MTs Negeri Mojosari”, dapat diterima.

Dengan demikian adanya peningkatan skor antara *pre-test* dan skor *post-test* dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik penghentian pikiran dalam layanan konseling kelompok dapat meningkatkan harga diri pada siswa di kelas VIII H MTs Negeri Mojosari.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Konselor Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi konselor sekolah dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam membantu siswa untuk meningkatkan harga diri. Diharapkan konselor dapat menerapkan teknik penghentian pikiran yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk mendukung terlaksananya bimbingan kelompok sesuai tujuan bimbingan kelompok.

2. Bagi peneliti lain

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test post-test one group design*. Yaitu pendekatan yang diberikan kepada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Kelompok eksperimen pada penelitian ini akan diberikan tes awal (*pre-test*) dengan menggunakan angket, kemudian diberikan perlakuan selama jangka waktu tertentu dengan penerapan teknik penghentian pikiran dalam bimbingan kelompok, setelah itu diberikan tes akhir (*post-test*) melalui angket yang diberikan pada tes awal (*pre-test*). Bagi peneliti lain diharapkan dapat menggunakan *true experiment design* yaitu menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding.