

BAB VI PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian tentang pengaruh *positive self talk* terhadap konsep diri remaja kelas VIII di SMP Negeri 1 Ceper :

1. Karakteristik remaja dalam penelitian ini mempunyai rata-rata usia 14,15 tahun, dengan responden terbanyak laki-laki sebesar 65% dari keseluruhan, dengan mayoritas responden beragama islam sebesar 95%.
2. Hasil skor sebelum diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen mempunyai rata-rata 87,10 dan masuk ke dalam kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 91,20 dan dikategorikan konsep diri dengan kategori sedang.
3. Hasil skor sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen memiliki rata-rata 104,90 dan masuk ke dalam konsep diri dengan kategori tinggi, sedangkan kelompok kontrol memiliki skor rata-rata 89,80 dan termasuk ke dalam konsep diri dengan kategori sedang.
4. Ada perbedaan hasil TSCS yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan eksperimen berupa pelatihan *positive self talk* dengan Sig. (2-tailed) $0,00 < 0,05$, dan perbedaan hasil rata-rata *pre test* dan *post test* TSCS kelompok eksperimen dari 87,10 meningkat menjadi 104,90, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan hasil dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) $0,034 > 0,05$, dapat dilihat dari hasil rata-rata *pre test* dan *post test* TSCS pada kelompok kontrol mengalami penurunan dari 91,20 menjadi 89,80.
5. Perbandingan hasil *post test* TSCS pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada uji *paired t-test* didapatkan hasil Sig. (2-tailed) $0,01 < 0,05$, dapat dilihat hasil rata-rata *post test* pada kelompok eksperimen didapatkan 104,90 dan mengalami peningkatan sebanyak 17,8 sedangkan hasil rata-rata *post test* pada kelompok kontrol didapatkan 89,80 dan mengalami penurunan sebanyak 1,4, hasil nilai signifikansi menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak.

6. *Positif self talk* ini terbukti dapat meningkatkan konsep diri pada remaja, karena dengan berkata yang positif kepada diri sendiri dapat memberikan rangsangan kepada otak dan merangsang otak menghasilkan hormon dopamin, hormon ini akan membantu untuk meningkatkan semangat, mood, sehingga *positif self talk* ini banyak memiliki banyak manfaat dan terbukti dapat meningkatkan konsep diri pada remaja kelas VIII di SMP N 1 Ceper.

Maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti ada pengaruh *positive self talk* terhadap konsep diri pada remaja kelas VIII di SMP Negeri 1 Ceper.

B. Saran

1. Bagi remaja

Remaja diharapkan mempraktikkan teknik *positive self talk* yang telah diajarkan oleh peneliti ini disaat mereka mempunyai pikiran dan perkataan yang negatif sehingga remaja dapat mengubah perkataan menjadi positif secara terus menerus hal tersebut dapat mempengaruhi perkembangan konsep diri remaja.

2. Bagi Guru

Positive self talk ini bisa menjadi bahan rujukan bagi guru di sekolah dalam meningkatkan konsep diri pada remaja di SMP Negeri 1 Ceper sehingga pembelajaran belajar mengajar dapat berjalan lancar.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan rujukan bagi pihak sekolah sebagai model bimbingan pribadi dalam menyelesaikan setiap permasalahan dan dapat dimasukkan kedalam kegiatan atau program di sekolah sehingga visi misi sekolah dapat tercapai. *Positive self talk* juga dapat menjadi bahan pertimbangan di berbagai tingkatan sekolah dan institusi yang terkait dengan pendidikan dapat meningkatkan konsep diri pada siswanya.

4. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)

Positive self talk bisa digunakan tenaga kesehatan ketika mengalami pekerjaan *underpressure* sebagai salah satu metode meningkatkan semangat dan motivasi untuk bekerja secara profesional, dan tenaga kesehatan juga bisa mengajarkan kepada pasien untuk melakukan *positive self talk* ini untuk menambah motivasi, bahkan bisa menurunkan kecemasan pasien sehingga kegiatan pengobatan bisa berjalan lancar.

5. Bagi penulis selanjutnya

Diharapkan dapat memanfaatkan waktu secara efektif, seperti pengambilan data maksimal 2 kali sehari agar hasil maksimal dan lebih efektif, dan *positive self talk* ini bisa menjadi rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengaitkan variabel terikat yang lain atau mengembangkan dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan remaja dapat mempengaruhi pada saat proses penelitian.