

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil dari penelitian menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *self esteem* dapat peneliti simpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* efektif dalam upaya untuk meningkatkan *self esteem* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Geger Kabupaten Madiun tahun ajaran 2023/2024.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka terdapat beberapa saran antara lain:

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan penelitian ini untuk memberikan layanan kepada siswa yang memiliki *self esteem* yang rendah. Selain itu guru bimbingan dan konseling juga dapat memberikan penjelasan kepada siswa tentang pentingnya mempunyai *self esteem* tinggi.

2. Bagi Siswa

Setelah adanya perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk* siswa diharapkan dapat menerapkan apa yang telah diberikan oleh peneliti ketika siswa mengalami permasalahan yang dapat membuat *self esteem* diri menurun sehingga siswa mampu untuk

menerapkan *self talk* positif untuk mengelola pikiran rasional dan dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat memberikan pengalaman baru dalam penelitian, dengan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self talk* untuk meningkatkan *self esteem* pada siswa.