

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya, maka dapat diketahui bahwa penelitian ini telah mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian ini antara lain:

1. Konsep diri siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi berada pada tingkat yang tinggi dengan perolehan nilai persentase sebesar 62,5%.
2. Kecemasan dalam menghadapi ujian yang dialami siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi berada pada tingkat yang sedang dibuktikan dengan nilai persentase yang diperoleh sebesar 52,7%.
3. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi dengan nilai korelasi sebesar -0,454. Hasil ini memberikan makna bahwa jika siswa memiliki konsep diri yang tepat, maka kecemasan dalam menghadapi ujian yang dialami siswa akan menurun dengan besaran korelasi nilai kedua variabel yaitu sebesar -0,454.

B. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini, maka adapun beberapa saran yang dapat diberikan antara lain kepada:

1. Bagi siswa

Bagi siswa disarankan untuk berusaha menerima diri apa adanya, meningkatkan pengenalan akan diri, dan memiliki penghargaan yang positif terhadap diri sendiri. Hal-hal tersebut akan meningkatkan konsep diri menjadi tinggi atau positif. Konsep diri yang positif dikenal dengan ciri-ciri seperti yakin akan kemampuan diri sendiri untuk mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, mampu memperbaiki diri sendiri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya. Apabila remaja memiliki konsep diri yang positif maka ia mampu menerima keberadaan dirinya dan orang lain, sehingga perasaan terancam yang mengakibatkan rasa cemas akan berkurang

2. Bagi Orangtua

Orangtua diharapkan menciptakan suasana keluarga yang harmonis dan nyaman, sehingga anak-anak pun merasa senang dan nyaman, lebih dari itu kebutuhan anak akan rasa aman terpenuhi. Kebutuhan rasa aman yang terpenuhi akan meningkatkan kesehatan psikologis anak yang pada akhirnya juga akan membangun konsep diri yang positif. Orang tua juga diharapkan membimbing dan mengarahkan remaja memiliki konsep diri yang positif, bukan

sebaliknya memberi suatu label negatif kepada anak-anak sehingga menjadikan anak memiliki konsep diri negatif, karena cara orang tua memenuhi kebutuhan fisik anak dan kebutuhan psikologis anak merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap seluruh perkembangan.

3. Bagi Guru BK

Guru BK hendaknya mengembangkan program bimbingan konseling pribadi sosial untuk dapat dilakukan dengan meningkatkan konsep diri siswa, dengan cara menambahkan materi konsep diri pada kurikulum bimbingan konseling atau sejenisnya. Selain itu, diperlukan usaha nyata guru BK dalam membantu siswa dalam mengatasi masalah kecemasan dalam menghadapi ujian yang dilakukan secara individual kepada siswa.

C. Implikasi Terhadap BK

Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dan tidak terpisahkan dari seorang siswa. Secara garis besar guru pembimbing, yang bertugas sebagai konselor mempunyai tanggung jawab dan peranan yang sangat penting untuk membina dan membantu penyelesaian masalah yang dihadapi peserta didik agar tercapai tujuan pembelajaran yang sempurna. Maka dari itu keberadaan guru pembimbing sangat diperlukan untuk mewujudkan berhasil atau tidak berhasilnya peserta didik untuk memperoleh pendidikan di sekolah.

Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan (*process of helping*) kepada individu agar mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya, mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri secara positif dan konstruktif terhadap tuntutan norma kehidupan (agama dan budaya) sehingga mencapai kehidupan yang bermakna (berbahagia, baik secara personal maupun sosial. Konsep diri (*self-concept*) adalah suatu istilah dalam psikologi yang terkait dengan pembahasan tentang kepribadian (*personality*). Pada dasarnya istilah konsep diri merujuk pada sekumpulan pandangan atau keyakinan seseorang tentang dirinya sendiri.

Setiap siswa akan memiliki konsep diri yang berbeda dalam berbagai ragam bentuk dan kadar yang menentukan perwujudan, kualitas kepribadiannya. Konsep diri dapat bersifat positif dan negatif. Aplikasi pada diri siswa adalah konsep diri yang positif sehingga mampu menampilkan kepribadian yang positif pula. Untuk itu, semua siswa diharapkan memiliki kemampuan mengenal makna dan mampu menganalisis serta mengembangkan konsep diri secara tepat. Bagi siswa, konsep diri dapat diartikan sebagai persepsi atau pandangan, penilaian dan perasaan terhadap dirinya baik menyangkut fisik, psikis, maupun sosial. Konsep diri yang positif akan mendorong siswa berperilaku positif. Begitu juga sebaliknya, apabila konsep diri siswa negatif, maka akan mendorong perilaku yang negatif pula.