

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adapun tingkat persentase kepercayaan diri remaja laki-laki di Kelurahan The Hok, Kota Jambi sebanyak 160 remaja yaitu sebesar 58,5% yang menunjukkan kepercayaan diri remaja laki-laki tergolong sedang.
2. Adapun tingkat persentase kepercayaan diri remaja perempuan di Kelurahan The Hok, Kota Jambi sebanyak 132 remaja yaitu sebesar 63% yang menunjukkan kepercayaan diri remaja perempuan tergolong tinggi.
3. Terdapat perbedaan kepercayaan diri remaja berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan The Hok, Kota Jambi. Dari hasil *Independent Samples Test* dimana nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis diterima. Begitu juga dengan membandingkan t-hitung dan t-tabel, dimana $t\text{-hitung } 6,301 > t\text{-tabel } 1,960$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri remaja berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan The Hok, Kota Jambi.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan kepercayaan diri berdasarkan jenis kelamin remaja di Kelurahan The Hok, Kota Jambi dengan hasil yang sudah disimpulkan sebelumnya, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi kelurahan hendaknya untuk mengadakan program-program khusus yang bertujuan meningkatkan kepercayaan diri remaja, program ini dapat berupa pelatihan keterampilan seperti *public speaking*, kegiatan atau pengembangan keterampilan sosial yang dapat membantu remaja lebih percaya diri dalam berinteraksi dan berpartisipasi di masyarakat. Selain itu, penting bagi kantor kelurahan untuk melibatkan remaja secara aktif dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan masyarakat, dengan memberikan peran yang lebih besar kepada remaja, mereka akan merasa lebih termotivasi untuk ikut serta. Menyediakan ruang atau forum khusus bagi remaja juga dapat menjadi solusi yang efektif. Forum ini bisa menjadi wadah bagi mereka untuk berbagi ide, berdiskusi, dan mengembangkan potensi yang dimiliki, yang secara tidak langsung dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mempererat hubungan sosial.
2. Bagi remaja hendaknya dapat mengeksplorasi dirinya dan membangun hubungan yang positif terhadap sesama remaja lainnya, untuk saling berbagi pengalaman yang dimiliki, yang memungkinkan remaja dapat lebih produktif secara optimal terhadap suatu kegiatan dilingkungan sosialnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan dapat memperluas literatur teori untuk membantu lebih mudah dipahami sehingga hasil yang di dapat lebih signifikan.

C. Implikasi Penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling

Implikasi dari penelitian ini memberikan wawasan penting terkait perbedaan tingkat kepercayaan diri remaja berdasarkan jenis kelamin, yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak untuk mendukung pengembangan remaja secara lebih optimal. Dari hasil penelitian, diketahui bahwa remaja perempuan cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, dengan hasil signifikan secara statistik. Membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kepercayaan diri, seperti budaya, pendidikan, atau dinamika keluarga, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai isu ini.

Pendekatan yang efektif dalam bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan menggunakan terapi kognitif perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy* atau CBT). Membantu remaja mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis dan optimis, sehingga dapat mengurangi rasa rendah diri dan meningkatkan motivasi untuk bertindak. Selain itu, CBT juga mendorong pengelolaan waktu yang lebih efektif dan membantu membangun rasa percaya diri melalui penguatan positif, seperti memberi penghargaan kepada diri sendiri atas kemajuan kecil yang diraih. Dengan demikian, pendekatan ini berperan penting dalam memperkuat kepercayaan diri dan mendorong keterlibatan aktif remaja dalam kegiatan yang bermanfaat.