

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai layanan konseling realitas untuk meningkatkan *self-acceptance* (penerimaan diri) pada santri putri di Pondok Pesantren Sains Salaman As-Salam Cikalahang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran *self-acceptance* santri putri dapat dilihat berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor penerimaan diri. Sebelum mendapatkan layanan konseling realitas adalah 51% kemudian setelah mendapatkan layanan konseling realitas meingkat menjadi 78%.
2. Layanan konseling realitas diterapkan dengan menggunakan teknik WDEP, yaitu dengan menekankan pada kejadian di masa sekarang dan membantu santri untuk membuat keputusan sesuai dengan keinginannya serta berkomitmen dengan keputusan yang ia ambil sendiri. Pemberian perlakuan dilakukan selama 5 kali pertemuan dengan sistem konseling individual.
3. *Self-acceptance* santri putri sebelum dan setelah diberikan layanan konseling realitas mengalami perubahan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan antara nilai presentase sebelum dan setelah diberikannya perlakuan. Sebelum perlakuan menunjukkan presentase rata-rata sebesar 51% dengan kategori rendah, kemudian setelah mendapatkan perlakuan menunjukkan presentase rata-rata sebesar 78% dengan kategori tinggi, perubahan yang didapat sebesar 27%. Dapat dilihat juga dari ketentuan hasil uji t dengan program SPSS diperoleh $t_{hitung} = 23,383$ lebih besar dari $t_{tabel} = 4,303$ yaitu berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa layanan konseling realitas efektif untuk meningkatkan *self-acceptance* (penerimaan diri) pada santri putri Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Sains Salman As-Salam Cikalahang maka terdapat beberapasaran sebagai berikut:

1. Kepada santri agar mampu terus menerima dirinya secara utuh, sebab penerimaan diri adalah kunci untuk kita bisa menjalani hidup dengan lebih baik lagi. Meski terkadang menerima hal yang tak diinginkan itu sulit namun percayalah dengan menerima kita akan tahu setelah badai harus apa.
2. Pengurus dan Uszadz/Ustadzah diharapkan dapat memberikan perlakuan atau perhatian kepada santri yang mengalami masalah rendahnya penerimaan diri dengan selalu memberi bimbingan dan perhatian kepada mereka, menyadarkan bahwa dirinya sangatlah berharga.
3. Kepada peneliti selanjutnya semoga penelian ini berguna dan dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan acuan.

