

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mengatasi *insecure* pada remaja perempuan kelas X E di MAN 3 Banjarmasin dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Insecure* pada remaja perempuan kelas X E di MAN 3 Banjarmasin sebelum (*pretest*) diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik modeling menunjukkan tingkat *insecure* yang cukup tinggi. Hal ini ditunjukkan melalui hasil *pretest* yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik merasa minder, malu, takut, dan merasa tidak aman dalam berbagai situasi seperti berbicara di depan kelas, menyatakan pendapat, bertanya tentang materi pelajaran, dan berinteraksi dengan teman-teman. Faktor lingkungan seperti ekonomi keluarga juga turut mempengaruhi rasa *insecure* mereka.
2. *Insecure* pada remaja perempuan kelas X E di MAN 3 Banjarmasin setelah (*posttest*) diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik modeling menunjukkan penurunan tingkat *insecure* yang cukup drastis, di mana peserta didik mulai merasa lebih percaya diri, lebih terbuka dalam berinteraksi dengan teman-teman, berani bertanya dan menyatakan pendapat di kelas, serta lebih mampu menerima diri mereka sendiri. Pengamatan juga

menunjukkan bahwa peserta didik lebih ceria dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar.

3. Layanan konseling kelompok dengan teknik modeling terbukti efektif dalam mengatasi *insecure* pada remaja perempuan kelas X E di MAN 3 Banjarmasin. Hal ini ditunjukkan oleh perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat *insecure*. Selain itu, tanggapan positif dari peserta didik mengenai pengalaman mereka selama sesi konseling kelompok juga menunjukkan bahwa metode ini berhasil meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan sosial mereka.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mengatasi *insecure* pada remaja perempuan, maka dalam hal ini peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya ada tindak lanjut dari pihak sekolah kepada peserta didik untuk mengatasi terkait *insecure*.
2. Guru BK di sekolah dapat mempertimbangkan untuk menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling sebagai salah satu metode untuk membantu siswa yang mengalami masalah *insecure*. Layanan ini bisa menjadi bagian dari program rutin di sekolah untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan sosial siswa. Penting untuk menyediakan berbagai video

modeling yang relevan dan inspiratif yang dapat membantu siswa memahami dan mengatasi masalah *insecure*.

3. Untuk peneliti selanjutnya, berikut adalah beberapa saran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas penelitian:
 - a. Dapat menjadi masukan dan melakukan penelitian yang lebih baik lagi dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan berbagai kelompok usia dan jenis kelamin untuk mendapatkan hasil yang lebih generalisabel. Dan dilakukan dengan waktu pelaksanaan yang lebih lama.
 - b. Diharapkan untuk merencanakan dan mengatur jadwal layanan konseling kelompok dengan lebih fleksibel, dengan mempertimbangkan jadwal sekolah dan kegiatan ekstrakurikuler. Sebaiknya, koordinasi dengan pihak sekolah dilakukan lebih awal untuk memastikan tidak adanya benturan dengan kegiatan sekolah seperti persiapan perpisahan atau ujian semester.
 - c. Disarankan untuk melibatkan metode pengukuran lain yang lebih komprehensif seperti catatan harian peserta didik, dan *self-assessment*. Metode ini dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai perubahan perilaku dan sikap peserta didik di luar sesi konseling.
 - d. Disarankan untuk mengeksplorasi metode modeling lainnya seperti *live model* (modeling langsung) atau *role-playing* (bermain peran). Penelitian lebih lanjut dapat membandingkan efektivitas berbagai teknik modeling ini untuk melihat mana yang paling sesuai bagi peserta didik.

- e. Disarankan untuk memperluas sampel penelitian dengan melibatkan lebih banyak kelas atau sekolah yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih generalisabel. Selain itu, memperpanjang jangka waktu penelitian juga dapat memberikan kesempatan untuk mengamati perubahan yang lebih signifikan dan berkelanjutan pada peserta didik.