

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan tentang konseling individual dalam mengubah *self-esteem* pada wanita dewasa madya yang belum menikah, maka didapat kesimpulan sebagai berikut :

1. Subjek penelitian menunjukkan peningkatan dalam penghayatannya akan keyakinan dirinya dan kemampuan penyesuaian diri saat berada dilingkungan setelah mengikuti konseling individual.
2. Subjek penelitian berhasil mengubah penghayatan yang selama ini salah menjadi lebih baik yang diharapkan dapat membantu dalam penyesuaian diri wanita dewasa madya yang belum menikah saat berada dilingkungannya.
3. Melalui proses konseling individual, wanita dewasa madya yang belum menikah pada penelitian ini, dalam aspek *significant* wanita dewasa madya mulai mengelola penghayatan dirinya dalam menghadapi keluarganya dan teman-temannya dari sudut pandang yang berbeda yaitu mengubah penghayatannya yang salah menjadi realistis mengenai dirinya sendiri saat bersama keluarga dan teman-temannya.

4. Pada aspek *competence* dan *power* wanita dewasa madya yang belum menikah pada penelitian ini, mulai menghayati bawah dirinya memiliki keterampilan, mulai mampu membuat keputusan dan menyusun perencanaan untuk dirinya berdasarkan keputusan yang telah diambil.
5. Pada aspek *virtue* wanita dewasa madya yang belum menikah pada penelitian ini, mulai mengelola penghayatannya tentang nilai-nilai dalam dirinya mengenai kebiasaan buruknya yang menyebabkannya sulit untuk berinteraksi dalam lingkungan gereja dan penghayatannya mengenai anggota gereja dari sudut pandang yang berbeda yaitu mengubah penghayatannya yang salah menjadi realistis kepada orang lain.
6. *Supportive relationship* dalam konseling individual dapat meningkatkan aspek *competency* pada wanita madya yang belum menikah di gereja “X” kota Bandung. Mereka menjadi lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan-perasaan yang mereka hayati ketika mengalami pengalaman kegagalan dan kecemasan dalam menjalani kehidupannya sehari-hari. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan diri bahwa mereka mampu, mereka dapat menolong diri mereka, dan berusaha untuk menghadapi permasalahan sehari-harinya.

5.2. Saran

Berkaitan dengan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai pengaruh konseling individual dalam rangka meningkatkan *self-esteem* pada wanita dewasa madya yang belum menikah di gereja “X” kota Bandung, peneliti memandang perlu mengajukan beberapa saran :

5.2.1. Saran Teoretis

- Melakukan penelitian lanjutan dengan menambah pertemuan konseling individual dalam rangka mengeksplorasi *self-esteem* pada wanita dewasa madya yang belum menikah secara mendalam, khususnya aspek *virtue*.
- Melakukan penelitian lanjutan dengan melakukan konseling individual yang bertujuan untuk mengembangkan *self-self* lain selain *self-esteem* pada wanita dewasa madya yang belum menikah, khususnya *self-acceptance* dan *self-efficacy* berkaitan dengan aspek *significant*, *competency* dan *power*.
- Mencoba intervensi lain, seperti : training, psikoedukasi dan konseling kelompok untuk meningkatkan aspek *significant*, aspek *competency*, aspek *power*, dan aspek *virtue*.

5.2.2. Saran Praktis

- Wanita dewasa madya yang belum menikah pada penelitian ini diharapkan dapat berusaha untuk melakukan pengembangan diri dengan mengaplikasikan proses-proses yang terjadi dalam konseling individual di

dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi masalah-masalah keluarga dan relasi dengan teman-teman.

- Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai konseling individual yang dapat meningkatkan *self-esteem* maka diharapkan menggunakan subjek penelitian dua atau tiga sebagai pembandingan kasus.

5.3. Keterbatasan

- Penelitian ini hanya menggunakan satu subjek penelitian sehingga hasil dari penelitian ini terbatas dan tidak bisa digeneralisasikan pada wanita dewasa madya yang belum menikah.