

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa metode instruksi diri dapat meningkatkan harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Hal ini tampak pada adanya perubahan skor harga diri antara sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi, dimana skor harga diri meningkat setelah menjalani intervensi metode instruksi diri. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

#### B. Saran

1. Bagi penelitian selanjutnya, sebaiknya menambahkan sesi pemantauan setelah intervensi untuk melihat seberapa lama partisipan mampu mempertahankan dan menguasai keterampilan instruksi diri, serta mengetahui perkembangan harga diri partisipan.
2. Bagi penelitian sejenis, sebaiknya dilakukan secara tatap muka agar lebih mudah dan jelas dalam melakukan observasi terhadap partisipan.
3. Bagi partisipan, sebaiknya menumbuhkan motivasi di dalam diri sehingga penerapan latihan *positive self-talk* dan instruksi diri dapat

dilakukan secara konsisten agar terbentuk suatu pola pemikiran baru yang lebih adaptif.

