

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian eksperimen ini dilakukan untuk menguji peningkatan kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang dengan pemberian perlakuan *positive self talk*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sebelas partisipan, dapat disimpulkan bahwa *positive self talk* efektif meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diajukan, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan subjek dapat memahami teknik *positive self talk* sehingga teknik ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari jika memang diperlukan. Selain itu, subjek diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan mengenai *positive self talk* dan kepercayaan diri, sehingga subjek lebih percaya diri dan selalu memandang diri secara positif.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan *positive self talk* dan kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan desain eksperimen dengan menggunakan desain dua kelompok serta menggunakan tema maupun konstruk psikologi lainnya untuk dilakukan penelitian eksperimen menggunakan teknik *positive self talk*.

