

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Pada bagian ini disajikan uraian tentang simpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.

5.1 Simpulan

Simpulan penelitian diperoleh dari hasil penelitian yang dibahas pada bab sebelumnya. Simpulan penelitian mengenai bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas terdiri dari simpulan umum dan simpulan khusus.

5.1.1 Simpulan Umum

Hasil penelitian yaitu berupa bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas. Bimbingan pribadi berbasis psikologi positif merupakan proses bantuan dari Guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa untuk menjalankan fungsi psikologis yang positif dalam rangka memperoleh kepuasan dalam hidup dan merasa bahagia yang didasarkan pada pendekatan psikologi positif. Bimbingan pribadi berbasis psikologi positif memiliki tahapan yang diterapkan dalam bidang pendidikan di sekolah meliputi diskusi konsep psikologi positif (*discussion of character strengths*), menerapkan konsep psikologi positif (*apply concepts and skills*), dan tindak lanjut (*follow-up*). Pendekatan psikologi positif memfasilitasi perkembangan siswa untuk membangun kualitas hidup yang positif sehingga dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan.

Bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas dihasilkan berdasarkan prosedur penelitian yang telah dilakukan. Penelitian diawali dengan melakukan studi pendahuluan mengenai kesejahteraan psikologis, kemudian dilakukan pengembangan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif, selanjutnya melakukan validasi rasional dan validasi empirik dengan kuasi eksperimen yang melibatkan siswa Sekolah Menengah Atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan pribadi berbasis

psikologi positif efektif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas.

5.1.2 Simpulan Khusus

Adapun simpulan khusus berdasarkan hasil penelitian bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas yaitu sebagai berikut.

- 1) Profil kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Tasikmalaya secara umum berada pada kategori skor sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya mampu menerima diri secara positif, mengekspresikan suasana hati yang bahagia serta optimis, mandiri, menerima kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna, mengelola lingkungan dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Sehingga siswa membutuhkan bimbingan berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis.
- 2) Hasil penelitian ini yaitu bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas. Dasar pengembangan bimbingan pribadi berasal dari hasil survei mengenai profil kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas. Prosedur pengembangan bimbingan pribadi terdiri dari melakukan survei mengenai profil kesejahteraan psikologis, pengembangan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif, pelaksanaan uji rasional dengan ahli dan praktisi, dan pelaksanaan uji empirik bimbingan pribadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas.
- 3) Bimbingan pribadi berbasis psikologi positif menunjukkan hasil yang efektif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara empiris, bimbingan pribadi berbasis psikologi positif menunjukkan hasil yang signifikan juga dalam mengembangkan aspek dan

indikator. Bimbingan pribadi menunjukkan hasil yang efektif terhadap aspek psikomotorik dan indikator keteguhan hidup, penguasaan lingkungan serta pengembangan diri.

5.2 Implikasi

Temuan penelitian bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas memberikan implikasi secara teoretis dan praktis yang dipaparkan sebagai berikut.

5.2.1 Implikasi Teoretis

Secara teoretis temuan penelitian ini dapat menjadi kajian baru dalam keilmuan bimbingan dan konseling khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas. Hasil temuan dapat bermanfaat sebagai landasan dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa di Sekolah Menengah Atas. Selain itu, bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa SMA dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang serupa.

5.2.2 Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai pedoman perencanaa, pelaksanaanaa, dan proses evaluasi bimbingan pribadi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa Sekolah Menengah Atas. Bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dapat digunakan sebagai upaya dalam mengoptimalkan bimbingan dan konseling khususnya pada bidang pribadi di sekolah.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan, keterbatasan, dan simpulan penelitian, disusun rekomendasi utama dalam penelitian ini yaitu bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa. Rekomendasi ditujukan bagi pihak terkait yaitu praktik penyelenggara bimbingan dan konseling dan peneliti selanjutnya. Adapun rekomendasi dijelaskan sebagai berikut.

5.3.1 Rekomendasi Praktik Bimbingan dan Konseling

Pelaksanaan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dapat dilakukan pada satuan pendidikan Sekolah Menengah Atas. Bimbingan tersebut dapat membantu

pelaksanaan bimbingan dan konseling terutama pada bidang pribadi. Selain itu, terdapat kualifikasi bagi penyelenggara bimbingan dan konseling yang dapat menerapkan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif meliputi (1) lulusan sarjana bimbingan dan konseling untuk memahami keilmuan bimbingan dan konseling; (2) memahami konsep kesejahteraan psikologis pada siswa; (3) mampu menggunakan dan menganalisis instrumen kesejahteraan psikologis siswa dari segi kognitif, afektif, dan psikomotorik; (3) memahami konsep bimbingan pribadi berbasis psikologi positif; (4) terampil menggunakan berbagai strategi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis; (5) memiliki informasi mengenai perkembangan kesejahteraan psikologis di kota/kabupaten setempat.

5.3.2 Rekomendasi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menerapkan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa berdasarkan keterbatasan penelitian yaitu sebagai berikut.

- 1) Penelitian selanjutnya dapat mengungkap kondisi kesejahteraan psikologis siswa pada rentang kelas dan tingkat sekolah yang lebih beragam sehingga dapat memperluas temuan penelitian bimbingan pribadi berbasis psikologi positif untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa.
- 2) Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan bimbingan pribadi menggunakan lebih banyak latihan psikologi positif selain latihan syukur, optimisme, altruisme dan kekuatan. Latihan yang juga bisa digunakan yaitu latihan *flow* dan latihan pengampunan.
- 3) Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dengan penambahan sesi lebih dari enam pertemuan, mengembangkan kembali kegiatan bimbingan yang sesuai dengan indikator kesejahteraan psikologis dan penambahan waktu untuk setiap pertemuan.