

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada Bab V ini diuraikan beberapa poin penting yang meliputi simpulan dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.

5.1. Simpulan

Program *adventure-based gestalt therapy* dapat mengembangkan resiliensi peserta didik dengan bukti, peningkatan skor resiliensi yang signifikan, selain itu juga terdapat peningkatan skor yang signifikan pada setiap aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, hubungan sebab akibat, empati, efikasi diri, dan keterjangkauan.

Program *adventure-based gestalt therapy* untuk mengembangkan resiliensi meliputi struktur: rasional, dasar hukum, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran program, kompetensi guru bimbingan dan konseling, rencana operasional, asumsi, rencana evaluasi, dan rencana pelaksanaan layanan.

Profil resiliensi peserta didik SMA berada pada kategori sedang, peserta didik SMA IT Nurul Jannah cukup optimal baik pada kemampuan regulasi emosi, kemampuan pengaturan impuls, kemampuan optimis, kemampuan hubungan sebab-akibat, kemampuan empati, kemampuan efikasi diri, maupun kemampuan keterjangkauan. Hal tersebut disebabkan peserta didik telah melaksanakan penyesuaian diri dan menghadapi tantangan yang ada di lingkungan pesantren, namun masih perlu pengembangan agar resiliensi peserta didik menjadi optimal.

5.2. Rekomendasi Penelitian

- 1) Meneliti dengan tambahan variabel lain berupa faktor yang mempengaruhi resiliensi peserta didik seperti, faktor lingkungan, kondisi orang tua, kesehatan, atau kondisi ekonomi.
- 2) *Adventure based-gestalt therapy* dapat dilaksanakan di tempat yang lebih memadai untuk melakukan berbagai aktivitas permainan seperti di tempat *outbond* atau perkemahan sehingga kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah dapat berkolaborasi dengan program ekstrakurikuler wajib seperti pramuka.

- 3) Pertimbangkan waktu pemberian layanan *Adventure based gestalt therapy* agar peserta didik ada dalam kondisi yang bugar dan kondisi cuaca yang memungkinkan, misalnya pada pagi hari.
- 4) Pada saat pembagian kelompok dalam permainan ketika pemberian layanan sebaiknya menggunakan *ice breaking* berupa permainan sederhana untuk membagi kelompok agar peserta didik lebih antusias dan ceria saat mengikuti sesi bimbingan kelompok *adventure based gestalt therapy*.