

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1. Kesimpulan**

Profil rasa syukur peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Tangerang sebagian besar berkategori sedang. Profil rasa syukur peserta didik secara umum menunjukkan peserta didik memiliki perasaan hidup yang berkelimpah, mampu menghargai orang lain sebagai bentuk wujud terima kasih, membalas kebaikan yang didapatkan akan tetapi tidak atau kurang dapat merasakan dan menghargai kesenangan yang didapatkan yang sifatnya sederhana sehingga penting untuk mengembangkan perasaan dan menghargai hal-hal kesenangan yang sifatnya sederhana. Ditinjau berdasarkan aspeknya diketahui aspek perasaan berkelimpah (*sense of abundance*), apresiasi kesenangan sederhana (*appreciation of simple pleasure*), dan apresiasi terhadap orang lain (*appreciation of others*) semuanya juga berkategori sedang.

Program bimbingan pribadi berbasis psikologi positif berdasarkan pertimbangan yang rasional dari para ahli dan penilaian secara empirik di lapangan menunjukkan hasil yang dinyatakan layak untuk diterapkan dalam mengembangkan rasa syukur peserta didik. Adapun program terdiri dari beberapa komponen, yaitu rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan program, sasaran program, struktur dan tahapan program serta rancangan pelaksanaan layanan. Bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dapat dilakukan dengan 3 kegiatan yaitu 1) diskusi konsep dan keterampilan psikologi positif (*discussion of character strengths*) yaitu diskusi mengenai kekuatan karakter atau keterampilan psikologi positif lainnya yang dimiliki oleh peserta didik; 2) menerapkan konsep dan keterampilan (*apply concepts and skills*) yaitu kegiatan yang dilakukan di kelas dan aktivitas pekerjaan rumah yang mendorong peserta didik untuk menerapkan konsep dan keterampilan psikologi positif dalam kehidupan mereka sendiri; 3) tindak lanjut (*follow-up*) yaitu kegiatan peserta didik menulis refleksi mengenai pengalamannya seperti dengan

**KIKI LUKIAWATI, 2024**

**BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

membuat jurnal. Bimbingan berbasis psikologi positif memfasilitasi perkembangan peserta didik untuk meningkatkan rasa syukur sehingga terjadi peningkatan kualitas hidup yang positif dan mencapai kebahagiaan.

Bimbingan pribadi berbasis psikologi positif secara signifikan efektif atau berefikasi dalam mengembangkan rasa syukur peserta didik. Hasil uji perbedaan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan memiliki perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Kelas eksperimen menunjukkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 74,07 dan *posttest* sebesar 99,19, kelas kontrol menunjukkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 78,22 dan *posttest* sebesar 77,46. Ditinjau berdasarkan tingkat efektivitas menunjukkan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dalam mengembangkan rasa syukur sebesar 60,08 yang artinya cukup efektif.

## 5.2. Rekomendasi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi/saran bagi beberapa pihak sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor

Berdasarkan hasil penelitian setelah melaksanakan program bimbingan pribadi berbasis psikologi positif menunjukkan sebagian besar mengalami peningkatan rasa syukur. Berdasarkan alasan tersebut, maka Guru BK atau konselor sebaiknya diberikan pelatihan dalam menerapkan program bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dalam mengembangkan rasa syukur.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mempertimbangkan perbaikan-perbaikan guna menghasilkan dampak penelitian yang lebih baik, yaitu:

- a. Melakukan penelitian lebih mendalam dengan menambahkan instrumen *self evaluaton*, sehingga dapat melihat perilaku peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif.
- b. Melakukan penelitian dengan skala lebih luas misalnya menggunakan seluruh anggota sampel penelitian.