

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### 5.1. Kesimpulan

Profil *subjective well-being* peserta didik kelas XI di SMKN 1 Bandung sebagian besar berada pada kategori "puas" atau diinterpretasikan pada level tinggi. Peserta didik dengan tingkat *subjective well-being* berkategori tinggi ini diartikan mampu menilai rasa puas yang didapat dalam hidupnya dari hal-hal tertentu seperti keluarga dan teman sebaya dan merasa senang serta bahagia menjalani hidup dan mampu mengendalikan emosi negatif dalam dirinya akan tetapi tidak dapat atau salah dalam menilai rasa puas yang didapat dalam hidupnya secara menyeluruh. Ditinjau berdasarkan aspeknya diketahui aspek kognitif dan afektif juga berada pada kategori tinggi (puas) artinya peserta didik mampu memahami, menilai dan mengevaluasi dengan cukup baik terhadap kepuasannya dalam menjalani hidup sehingga disini peserta didik cukup memiliki pandangan yang realistis untuk mencapai kepuasan dalam hidup dan peserta didik menjalani hidup dengan bahagia, senang, riang, dan ceria dan dapat mengontrol diri serta dapat keluar dari emosi negatif seperti rasa sedih, kecewa, gelisah (kecemasan) dengan jangka waktu yang cepat.

Walupun sebagian besar profil *subjective well-being* berada pada kategori "puas" namun terdapat juga peserta didik yang berkategori "sangat tidak puas dan tidak puas" yang tentunya lebih membutuhkan perhatian. Program bimbingan kelompok melalui latihan bersyukur (*exercisi gratitude*) menjadi solusi untuk mengatasi keadaan tersebut dan didasarkan pertimbangan yang rasional dari para ahli dan penilaian secara empirik di lapangan menunjukkan hasil yang dinyatakan layak untuk diterapkan dalam meningkatkan *subjective well-being* 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 melalui latihan bersyukur (*exercisi gratitude*) dilakukan melalui empat tahap yaitu: 1) tahap *recounting*, 2) *reflection*, 3) *expression* dan 4) *reappraisal*).

Bimbingan kelompok melalui latihan bersyukur (*exercisi gratitude*) secara signifikan berefikasi dalam meningkatkan *subjective well-being* peserta didik. Terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan perlakuan dengan tidak diberikannya perlakuan latihan bersyukur (*exercisi gratitude*). Hasil uji tingkat efikasi bimbingan kelompok melalui latihan bersyukur (*exercisi gratitude*) dalam meningkatkan *subjective well-being* peserta didik menunjukkan pada kategori sedang (*medium*).

## 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 bimbingan kelompok melalui latihan bersyukur (*exercisi gratitude*) menunjukkan terjadi peningkatan *subjective well-being*. Berdasarkan alasan tersebut, maka Guru BK atau konselor sebaiknya diberikan pelatihan dalam menerapkan program bimbingan kelompok melalui latihan bersyukur (*exercisi gratitude*) untuk meningkatkan *subjective well-being*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mempertimbangkan perbaikan-perbaikan guna menghasilkan dampak penelitian yang lebih baik yaitu melakukan penelitian dengan skala lebih luas misalnya menggunakan seluruh anggota sampel penelitian dan melakukan penelitian dengan desain penelitian yang lainnya seperti desain *solomon group*.