

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bagian menjelaskan secara garis besar hasil penelitian yang didapatkan yang dijabarkan dalam bentuk simpulan dan rekomendasi.

5.1 Simpulan

Bimbingan berbasis pengalaman untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik di SMPN 10 Cimahi yang telah dikembangkan berdasarkan kajian teoretis terkait bimbingan berbasis pengalaman, kesejahteraan psikologis serta kajian empiris yang berdasarkan dengan pengalaman dalam mengimplementasi program Bimbingan berbasis pengalaman untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik berikut berupa simpulan yang telah diperoleh.

1. Peserta didik kelas VIII SMPN 10 Cimahi pada umumnya memiliki Kesejahteraan psikologis dalam batas bawah – tinggi atau sejahtera. Peserta didik kelas VIII SMPN 10 Cimahi memiliki dimensi kesejahteraan psikologis yang baik yaitu kemandirian, penguasaan lingkungan, pertembuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri.
2. Rumusan program bimbingan berbasis pengalaman untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik kelas VIII SMPN 10 Cimahi yang dikembangkan berdasarkan berdasarkan gambaran kesejahteraan psikologis peserta didik yang telah diuji melalui uji rasional oleh pakar dan praktisi Bimbingan dan Konseling. Program ini terdiri atas 1) rasional, 2) dekripsi kebutuhan, 3) tujuan program, 4) sasaran program, 5) kompetensi guru bimbingan dan konseling, 6) struktur dan tahapan program, 7) rencana operasional, 8) evaluasi dan 9) pengembangan perencanaan layanan yang dikatakan memadai untuk implementasi pada sekolah tujuan yaitu SMPN 10 Cimahi peserta didik kelas VIII.
3. Bimbingan berbasis pengalaman untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik kelas VIII di SMPN10 Cimahi baik secara umum, peraspek, dan secara individu yang ditandai dengan peningkatan nilai skor kesejahteraan psikologis peserta didik pada kelompok eksperimen

setelah diberikan bimbingan berbasis pengalaman dan kelompok kontrol yang hanya diberi layanan dalam bentuk ceramah. Hal ini nampak pada terjadinya peningkatan pada enam dimensi Kesejahteraan Psikologis yaitu : yaitu (1) Kemandirian (mampu mengevaluasi diri dengan standar personal, mampu menentukan yang terbaik bagi dirinya sendiri, yakin dengan pendapat sendiri, dan pengakuan dari orang lain), (2) Penguasaan lingkungan (mampu mengelola tanggungjawab, melakukan pekerjaan dengan baik, mampu mengatur waktu dengan baik, memiliki gaya hidup yang sesuai dengan diri), (3) Pertumbuhan pribadi (membutuhkan suatu perkembangan dari potensi-potensi diri secara berkesinambungan, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan-perubahan dalam hidup, dan kemampuan untuk terus mengikuti perubahan yang terus berlangsung dalam diri), (4) Relasi positif dengan orang lain (kemampuan peserta didik untuk menjalin hubungan yang baik, saling mempercayai, saling mendukung, dan saling memperhatikan), (5) Memiliki tujuan hidup (memiliki keterarahan dan tujuan-tujuan yang hendak dicapai dalam hidupnya, memiliki keyakinan dan pandangan dalam hidupnya, serta memiliki makna dan arti dalam kehidupan masa lalu-masa kini-masa yang akan datang), (6) Penerimaan diri (sikap positif terhadap dirinya, mampu mengenali dan menerima berbagai aspek dalam dirinya, memiliki perasaan positif terhadap kehidupan masa lalunya).

5.2 . Rekomendasi

Setelah melakukan riset maka didapatkan beberapa hasil, batasan dan simpulan yang dapat dijadikan beberapa rekomendasi diantaranya.

5.2.1 Rekomendasi Praktik Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, program bimbingan berbasis pengalaman dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik di tingkat sekolah menengah pertama. Efektivitas program ini menunjukkan bahwa pendekatan tersebut layak untuk diimplementasikan dalam praktik layanan

bimbingan klasikal dan kelompok, khususnya bagi peserta didik Kelas VIII di SMPN 10 Cimahi. Mengingat pentingnya program ini, guru bimbingan dan konseling yang akan mengimplementasikannya perlu memahami beberapa hal penting terkait diantaranya:

- 1) Konsep kesejahteraan psikologis peserta didik: guru bimbingan dan konseling perlu memiliki pemahaman yang kuat tentang konsep kesejahteraan psikologis, termasuk pengertian, dimensi dan kesejahteraan psikologis berkontribusi pada rasa kepuasan hidup dan kebahagiaan yang lebih besar di kalangan remaja. hal ini memungkinkan mereka untuk menikmati pengalaman mereka dan mempertahankan pandangan positif terhadap kehidupan.
- 2) Penggunaan Skala Kesejahteraan Psikologis: Guru bimbingan dan konseling perlu mendapatkan pelatihan dalam penggunaan skala atau instrumen pengukuran kesejahteraan psikologis. pelatihan ini harus mencakup pengetahuan tentang metode pengumpulan data yang efektif serta teknik analisis yang sesuai untuk mengevaluasi perkembangan kesejahteraan psikologis peserta didik. Dengan pemahaman yang baik tentang alat ukur dan proses analisis, guru dapat secara akurat mengidentifikasi perubahan dan kemajuan dalam kesejahteraan psikologis siswa, sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih tepat sasaran.
- 3) Interpretasi dan Penafsiran Hasil Data: Guru BK harus mampu menginterpretasi dan menafsirkan hasil pengumpulan data menggunakan skala *Psychological Well-being*. Kemampuan ini penting untuk mengidentifikasi kekuatan dan potensi peserta didik dalam aspek-aspek kesejahteraan psikologis.
- 4) kreatif, inovatif, dan komunikatif : dalam pelaksanaan program, guru perlu mengaplikasikan pendekatan bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman yang kreatif dan inovatif dalam menyampaikan materi serta berkomunikasi dengan peserta didik. Kemampuan ini akan membantu meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik.
- 5) Panduan program bimbingan berbasis pengalaman, Guru BK perlu mendapatkan panduan yang jelas mengenai program bimbingan berbasis

pengalaman. Panduan ini meliputi langkah-langkah, teknik, dan metode yang harus diikuti dalam melaksanakan program untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Dengan pemahaman yang mendalam tentang konsep kesejahteraan psikologis dan kemampuan teknis dalam menggunakan instrumen pengukuran serta melaksanakan program bimbingan berbasis pengalaman guru bimbingan dan konseling akan dapat memberikan layanan yang lebih efektif dan mendukung pengembangan kesejahteraan psikologis peserta didik di Sekolah Menengah Pertama.

5.2.2. Rekomendasi Penelitian

Berdasarkan temuan dan keterbatasan penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diajukan kepada penelitian selanjutnya, antara lain:

- 1) penggunaan strategi bimbingan berbasis pengalaman lain penelitian selanjutnya dapat menjelajahi penggunaan strategi atau teknik bimbingan berbasis pengalaman lainnya dalam pengembangan kesejahteraan psikologis peserta didik.
- 2) Melakukan Penelitian di Berbagai Tingkat Pendidikan: Berkembang lebih lanjut dengan melakukan penelitian pada usia atau tingkat pendidikan yang berbeda, seperti siswa SMA, siswa SMP tingkat lanjut atau tingkat bawah, atau bahkan mahasiswa. hal ini dapat menawarkan wawasan yang lebih dalam tentang pengembangan kesejahteraan psikologis pada berbagai tahap pendidikan
- 3) Penggunaan metode penelitian lain, penelitian selanjutnya dapat mengadopsi metode penelitian lain, seperti penelitian desain penelitian *true experimental design* dengan teknik *time series* untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengembangan kesejahteraan psikologis peserta didik.
- 4) Menjelajahi variabel berpengaruh lainnya: Menggabungkan variabel tambahan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, seperti kondisi sosial dan ekonomi, pola asuh orang tua, hubungan teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Hal ini dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam

tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan Kesejahteraan Psikologis.

Dengan menjalankan penelitian lanjutan berdasarkan rekomendasi di atas, akan membuka peluang untuk mendalami dan memperluas pemahaman tentang pengembangan kesejahteraan psikologis peserta didik serta dampak dari program bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman.