

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kelayakan bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling* dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa kelas VII di SMP Negeri 29 Bandung. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *gratitude journaling* dalam bimbingan kelompok terbukti mampu meningkatkan *psychological well-being* siswa, yang ditunjukkan dengan peningkatan skor pada masing-masing dimensi *psychological well-being*, meliputi dimensi : (1) kemandirian (*autonomy*); (2) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*); (3) pertumbuhan pribadi (*personal growth*); (4) hubungan positif dengan orang lain (*positive relationships with others*); (5) tujuan hidup (*purpose in life*); (6) penerimaan diri (*self-acceptance*).

Bimbingan kelompok teknik *gratitude-journaling* dirancang sebagai upaya untuk membantu meningkatkan *psychological well-being* siswa, yang pada penelitian ini dilaksanakan dengan 7 kali treatment dengan metode *gratitude-journaling* yang berbeda pada setiap sesinya. Dari hasil kegiatan yang dilaksanakan menunjukkan bahwa kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling* mampu membantu meningkatkan *psychological well-being* siswa, hal tersebut dapat dilihat dari perbedaan yang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test*.

Dengan demikian, bimbingan kelompok menggunakan teknik *gratitude-journaling* dapat menjadi strategi yang layak dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, serta membantu mereka dalam mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan.

5.2 Implikasi

Bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude journaling* (menulis jurnal rasa syukur) dapat memberikan berbagai implikasi positif untuk meningkatkan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) siswa. Beberapa implikasi yang bisa terjadi antara lain:

Alias Sapri, 2025

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GRATITUDE-JOURNALING UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SISWA

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

1. Peningkatan Emosi Positif

Dengan menulis jurnal rasa syukur, siswa diarahkan untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka. Ini bisa membantu mereka mengurangi kecenderungan untuk berfokus pada hal-hal negatif atau stres, yang secara langsung berkontribusi pada peningkatan suasana hati dan kesejahteraan psikologis.

2. Meningkatkan Keterampilan Refleksi Diri

Siswa yang terbiasa menulis jurnal rasa syukur akan lebih terlatih dalam refleksi diri. Mereka bisa belajar untuk lebih mengenali perasaan, hal-hal yang mereka hargai, serta potensi positif yang ada dalam hidup mereka. Refleksi ini membantu mereka mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka dan dunia sekitar.

3. Pengurangan Stres dan Kecemasan

Dengan berfokus pada rasa syukur, siswa dapat mengurangi stres dan kecemasan. Jurnal rasa syukur dapat berfungsi sebagai alat yang menenangkan pikiran, memungkinkan siswa untuk lebih mudah mengatasi tantangan atau perasaan cemas yang mereka alami sehari-hari.

4. Penguatan Hubungan Sosial

Ketika siswa diajak untuk menulis tentang hal-hal yang mereka syukuri, ini dapat memperkuat hubungan sosial. Mereka lebih menghargai hubungan mereka dengan teman-teman, guru, dan keluarga, yang membantu menciptakan ikatan sosial yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

5. Membangun Kebiasaan Positif

Kegiatan menulis jurnal rasa syukur bisa menjadi kebiasaan positif yang membantu siswa memiliki pola pikir yang lebih sehat. Kebiasaan ini juga mendukung pengembangan karakter dan keterampilan sosial yang lebih baik.

Dengan demikian, bimbingan kelompok yang mengintegrasikan teknik *gratitude-journaling* berpotensi besar dalam membantu siswa meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Teknik ini tidak hanya

memberikan manfaat individu tetapi juga berpotensi meningkatkan dinamika kelompok dan kualitas interaksi sosial antar siswa.

5.3 Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian, saran terkait penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat diperluas pada berbagai jenjang pendidikan seperti SD, SMA Sederajat, atau Perguruan Tinggi untuk membantu mengatasi terkait permasalahan *psychological well-being* di setiap tingkat pendidikan.
2. Penelitian berikutnya dapat melibatkan wawancara dengan guru BK dan siswa guna menggali lebih mendalam tentang *psychological well-being* di sekolah.
3. Desain penelitian yang berbeda, seperti time series, dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya untuk memantau peningkatan *psychological well-being* pada berbagai interval waktu serta memahami bagaimana intervensi memengaruhi perkembangan *psychological well-being* siswa dari waktu ke waktu.