BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan resiliensi peserta didik. Rancangan intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi peserta didik berfokus pada aspek dan indikator terendah yang dimiliki peserta didik, mencakup: 1) aspek keyakinan diri yang tinggi pada indikator memiliki *self image* (pandangan diri positif), 2) aspek penilaian realistis terhadap lingkungan pada indikator memiliki harapan yang terukur terhadap orang lain disekitar, 3) aspek keterampilan pemecahan masalah pada indikator mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah, 4) aspek kemampuan merencanakan dan menentukan tujuan pada indikator memiliki fleksibilitas dalam perencanaan, 5) aspek kemampuan berempati pada indikator mengenali dan memahami ekspresi orang lain yang mewakili pengalaman emosional tertentu, 6) aspek kemampuan menggunakan humor secara efektif pada indikator menggunakan humor untuk mengurangi ketegangan, 7) aspek kemampuan menjaga jarak yang adaptif pada indikator menjaga diri dari hal-hal yang dapat memancing emosi negatif, 8) aspek peran seksual androgini pada indikator menunjukkan karakteristik feminin dan maskulin secara bersamaan pada stimulasi tertentu.

Pelaksanaan intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi peserta didik berjalan sesuai rancangan. Secara umum, seluruh aspek mengalami peningkatkan. Pada aspek keyakinan diri, aspek kemampuan merencanakan dan menentukan tujuan, serta aspek empati masih terdapat indikator yang mengalami peningkatan skor resiliensi tidak signifikan.

5.2 Implikasi

Bagi guru bimbingan dan konseling (BK) agar dapat menangani permasalahan resiliensi peserta didik secara dini. Berikut upaya yang dapat dilakukan.

1. **Langkah Preventif**

Langkah preventif bertujuan untuk mencegah timbulnya permasalahan yang ditimbulkan oleh rendahnya resiliensi yang dimiliki peserta didik agar perkembangan peserta didik dapat berjalan secara optimal dengan cara melakukan orientasi mengenai karakteristik resiliensi dan pentingnya kemampuan resiliensi dalam menjalani kehidupan.

2. **Kuratif**

Peserta didik dengan resiliensi rendah memerlukan bantuan layanan bimbingan dan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi berdasarkan hasil penelitian resiliensi peserta didik.

1) Bagi Konselor Sekolah/ Guru Bimbingan Konseling

   Guru BK dapat menggunakan rancangan program teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi peserta didik terutama pada kategori resiliensi rendah di sekolah. Pedoman pelaksanaan program layanan terlampir.

2) Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

   Sebagai rujukan ragam layanan bantuan Bimbingan Konseling khususnya berkaitan dengan resiliensi.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

   (1) Metode yang digunakan penelitian yaitu metode pra-eksperimen sehingga tidak ada kelompok kontrol yang berfungsi sebagai pembanding. Perolehan gambaran yang lebih lengkap terhadap peningkatan resiliensi peserta didik secara utuh perlu kelompok kontrol sebagai pembanding yaitu dengan menggunakan metode kuasi eksperimen.

   (2) Peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian s*ingle subject* sehingga diharapkan dapat mengungkap kondisi peserta didik secara spesifik.

(3) Terdapat berbagai aktifitas yang terbukti dapat memperkuat kapasitas individu untuk menjadi resilien seperti menulis dan berimajinasi sehingga teknik *ekspresif writing* dapat dijadikan alternatif teknik penelitian lebih lanjut.