

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bagian ini akan dipaparkan simpulan dari penelitian ini dan rekomendasi berdasarkan penelitian terhadap konselor, praktisi, keilmuan bimbingan dan konseling, serta peneliti selanjutnya

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Secara umum tingkat optimisme siswa kelas 5 SD Ciumbuleuit III Tahun Ajaran 2015/2016 berada pada kategori sedang. Secara konseptual, individu yang tergolong memiliki optimisme sedang diprediksikan tidak akan mendapatkan kesulitan atau masalah pada kejadian-kejadian biasa. Tetapi pada saat kejadian berat atau kejadian darurat berlangsung, individu dengan tingkat optimisme sedang memiliki kemungkinan untuk menjadi lebih depresi dari yang seharusnya. Adapun berdasarkan dimensi, tingkat optimisme siswa untuk dimensi permanensi dan *pervasiveness* berada pada kategori sedang. Lain dari dua dimensi sebelumnya, dimensi personalisasi berada pada kategori rendah. Secara teoritis, individu dengan tingkat optimisme rendah pada dimensi personalisasi diprediksikan cenderung menyalahkan diri sendiri (internal) dibandingkan menyalahkan orang lain atau keadaan (eksternal), memiliki penghargaan diri yang rendah pada saat mengalami kegagalan, berpikir dirinya tidak berguna, tidak punya kemampuan, dan tidak dicintai.
2. Konseling singkat berfokus solusi yang dikembangkan untuk meningkatkan optimisme anak mengarah pada bantuan-bantuan untuk membiasakan anak optimis yaitu berpikir sementara dan spesifik tentang penyebab kejadian buruk, berpikir stabil dan general tentang penyebab kejadian baik, berpikir internal tentang penyebab kejadian baik, serta berpikir eksternal tentang penyebab kejadian buruk. Proses konseling didalamnya melalui lima tahapan utama pada setiap sesi, meliputi tahapan (a) pengenalan, (b) konstruksi

masalah dan tujuan, (c) mengidentifikasi pengecualian dan memperbesar efek pengecualian, (d) pemberian tugas dan konfirmasi kapabilitas tugas, serta (e) evaluasi efektivitas tugas dan mengevaluasi masalah atau tujuan. Teknik-teknik di dalam proses konseling yang digunakan bertujuan untuk meningkatkan harapan dan memperbesar *exception* yang mengarahkan siswa untuk berpikir optimis. Teknik yang digunakan diantaranya adalah *scaling question*, *copying question*, *exception question*, dan *video tape question*. Kemudian, pada setiap proses pemberian teknik tersebut digunakan media yang bersesuaian dengan perkembangan anak.

3. Dari hasil intervensi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa konseling singkat berfokus solusi efektif dalam meningkatkan optimisme siswa dengan kategori optimisme rendah. Efektivitas ini dilihat dari beberapa hal berikut: (a) adanya peningkatan (*trend*) skor optimisme berdasarkan analisis grafik pada fase baseline dan intervensi. (b) secara lebih operasional, hasil uji PND menyatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi berkategori sangat efektif untuk konseli AB, FA, SA dan ZA. Kemudian pada konseli DI, IL dan SI, konseling singkat berfokus solusi berkategori efektif dalam meningkatkan optimisme siswa.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi konselor dan praktisi di lapangan

Konselor dan praktisi dapat menggunakan hasil penelitian ini dengan cara sebagai berikut:

- a. Mempertimbangkan prosedur intervensi konseling singkat berfokus solusi yang dihasilkan pada penelitian ini sebagai masukan bagi perancangan program bimbingan dan konseling pada setting sekolah dasar. Konselor dan praktisi dapat menggunakan konseling singkat berfokus solusi untuk membantu siswa mengembangkan kecenderungan berpikir optimis, mengembangkan harapan dan tujuan, serta mencegah depresi pada anak.

Media yang digunakan dapat diadaptasi untuk memfasilitasi perubahan yang diinginkan.

- b. Dalam menggunakan konseling singkat berfokus solusi, konselor dan praktisi perlu terlebih dahulu berlatih menggunakan pertanyaan-pertanyaan khas dari setiap teknik pendekatan ini, mengingat konseling berfokus solusi memiliki beberapa teknik dengan pertanyaan yang sudah baku, meski dapat disesuaikan dengan karakteristik perkembangan konseli yang menjadi sasaran intervensi.
- c. Konseling singkat berfokus solusi dapat menjadi pendekatan yang digunakan untuk mengatasi kesenjangan rasio konselor dan konseli di lapangan, mengingat konseling ini memiliki prosedur yang memadai untuk dilakukan dalam jumlah sesi lebih singkat.

2. Bagi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dapat mengadakan pembaharuan dalam menindaklanjuti hasil-hasil penelitian tentang konseling singkat berfokus solusi dan hasil penelitian bertemakan psikologi positif dengan cara berikut ini.

- a. Penyempurnaan konten kurikulum yang terkait dengan mata kuliah tertentu (seperti: teori dan teknik konseling, praktikum konseling individual, serta bimbingan dan konseling anak), untuk menyeimbangkan muatan perkuliahan antara kajian teoretis dan praktis; sehingga para mahasiswa memiliki kompetensi yang lebih baik dalam dua bidang kajian tersebut.
- b. Kajian tentang psikologi positif dalam perkuliahan diharapkan dapat dipertimbangkan untuk menjadi konten kurikulum, mengingat banyaknya penelitian baik di pendidikan sarjana maupun pascasarjana yang menaruh perhatian pada keilmuan ini. Hal ini dimaksudkan agar kajian yang diperoleh lebih mendalam dan lebih terarah untuk pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling.
- c. Keterampilan calon konselor dalam menggunakan konseling perlu dikembangkan dalam latihan praktik dengan supervisi yang intensif. Pelatihan konseling bagi calon konselor pada setiap pendekatan tidak cukup hanya

dalam tiga sks dalam dua semester, tetapi perlu ada pelatihan berkelanjutan pada setiap semester. Hal ini mengingat konseling adalah kekhasan profesi konselor dan merupakan *skill* yang perlu dilakukan terus menerus, dipraktikkan secara berkesinambungan dan dikritisi dalam setiap prosesnya sehingga perlu ada sistem supervisi yang intensif dalam penyelenggaraan pelatihan konseling bagi calon konselor.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menindaklanjuti penelitian ini dengan cara sebagai berikut:

- a. Dapat memperluas jangkauan sasaran intervensi tidak hanya terbatas setting individual, tetapi dalam setting kelompok. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan intervensi dengan pendekatan konseling singkat berfokus solusi yang memanfaatkan interaksi kelompok, sehingga diharapkan lebih efisien dan menjangkau lebih banyak subjek.
- b. Defisiensi penelitian pada fokus kajian konseling singkat berfokus solusi pada anak dan kajian tentang intervensi untuk meningkatkan optimisme pada anak masih luas. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan intervensi lain yang mungkin lebih efisien untuk diberikan dengan mempertimbangkan rasio konselor sekolah dasar di Indonesia yang masih belum memadai.
- c. Subjek penelitian tentang optimisme masih luas, tidak hanya pada jenjang sekolah dasar, akan tetapi pada jenjang lain, misalnya pada jenjang TK/PAUD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi.
- d. Penggunaan pendekatan konseling yang lain untuk membantu mengembangkan optimisme masih banyak yang belum diuji efektivitasnya, sehingga peneliti selanjutnya dapat dilihat secara empiris perbedaan efektivitas pendekatan konseling untuk meningkatkan optimisme dari berbagai pendekatan.