

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta didik kelas X SMK Profita berada pada kategori resiliensi sedang, artinya bahwa sebagian besar peserta didik memiliki resiliensi rata-rata (*average*). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik telah memiliki kemampuan yang cukup dalam meregulasi emosi, mengendalikan dorongan, optimis, empati, menganalisis sebab akibat permasalahan yang dihadapi, efikasi diri, serta membuka diri. Kemampuan resiliensi peserta didik kelas X SMK Profita masih dapat ditingkatkan lagi dengan bantuan layanan yang akan diberikan oleh konselor sekolah.

Peserta didik dari keluarga utuh dan peserta didik dari keluarga tidak utuh tidak memiliki perbedaan yang signifikan jika dilihat dari rata-rata, tetapi jika dilihat dari gambaran umum tingkat resiliensi, peserta didik dari keluarga utuh yang berada di tingkat kategori tinggi memiliki persentase yang lebih besar dibandingkan persentase peserta didik dari keluarga tidak utuh. Hal ini agak berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa resiliensi peserta didik dari keluarga bercerai lebih tinggi daripada resiliensi peserta didik dari keluarga utuh. Ini menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain selain faktor protektif dari keluarga yang sangat berperan penting dalam membangun resiliensi peserta didik. Lingkungan sosial (sekolah, tetangga dan pertemanan) yang sehat, serta atribusi disposisional yang dimiliki individu seperti temperamen dan intelegensi memiliki andil yang juga besar dalam pembangunan resiliensi peserta didik.

Program bimbingan dan konseling pribadi sosial disusun berdasarkan 10 indikator terendah, yaitu empat indikator pada aspek pertama (Regulasi Emosi), dua indikator pada aspek kedua (Pengendalian *Impuls*), satu indikator pada aspek ketiga (Optimisme), dua indikator pada aspek kelima (Analisis Sebab Akibat) dan satu indikator pada aspek terakhir (Membuka Diri). Indikator-indikator pada aspek

regulasi emosi yaitu mampu memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu, mampu mengendalikan diri saat kesal, mampu mengendalikan diri saat marah serta mampu mengendalikan diri saat cemas. Pada aspek pengendalian *impuls* terdapat dua indikator yang menjadi salah satu acuan dalam perancangan program bimbingan dan konseling pribadi sosial dalam meningkatkan resiliensi peserta didik yaitu mampu mengendalikan keinginan yang menghambat belajar, serta mampu mengendalikan pikiran-pikiran yang negatif. Indikator pada aspek optimism yaitu percaya mampu mengatasi masalah-masalah yang muncul. Indikator-indikator pada aspek analisis sebab akibat yaitu mampu mengidentifikasi sebab akibat dalam permasalahan, dan mampu memunculkan solusi. Pada aspek yang terakhir, yaitu aspek membuka diri terdapat satu indikator yang menjadi salah satu materi perancangan program yaitu mampu membuka diri untuk melakukan perubahan.

B. Rekomendasi

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Sebagai upaya tindak lanjut, guru bimbingan dan konseling di sekolah dapat mengimplementasikan program bimbingan dan konseling pribadi sosial dalam meningkatkan resiliensi peserta didik, serta hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat menjadi bahan pertimbangan bagi layanan bimbingan dan konseling.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan mencari metode atau teknik yang lebih efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada jenjang yang berbeda, yaitu pada jenjang sekolah dasar atau fase anak.

3. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling serta penambahan kajian mengenai resiliensi pada mata kuliah tertentu.