

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V menyajikan kesimpulan dan rekomendasi. Kesimpulan penelitian disajikan secara sistematis sesuai dengan pertanyaan penelitian. Rekomendasi dirumuskan bagi guru bimbingan dan konseling dan penelitian selanjutnya.

A. Kesimpulan

Terdapat perbedaan peningkatan rata-rata *gain* skor *psychological well-being* antara kelompok eksperimen dengan peningkatan *psychological well-being* kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan teknik *coaching*. Perubahan *psychological well-being* yang meningkat pada kelompok eksperimen terdapat empat dimensi yang signifikan (penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan kemandirian) serta dua dimensi *psychological well-being* yang tidak signifikan yaitu dimensi (hubungan baik dan pengembangan pribadi). Pada kelompok eksperimen dimensi yang mengalami peningkatan paling tinggi adalah dimensi kemandirian dan penerimaan diri. Oleh karena itu teknik *coaching* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian teknik *coaching* bisa digunakan dalam bimbingan kelompok. terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa, maka ditemukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi guru BK/Konselor Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini teknik *coaching* bisa digunakan dalam bimbingan kelompok. Rekomendasi dalam pelaksanaan intervensi ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh guru BK antara lain:

- a. Mampu membangun hubungan *coaching* saling mendengarkan dan merespon yang berlandaskan kemitraan menghormati dan mempercayai. Dalam

membangun hubungan baik dengan siswa diperlukan kesabaran diri guru BK. Ketika siswa belum merasa nyaman dengan keberadaan guru BK maka siswa cenderung tertutup terhadap permasalahannya.

- b. Menghormati perspektif siswa, bersikap netral, mendengarkan tanpa *judgement*, membantu siswa untuk menemukan jawabannya sendiri, memahami *learning style* atau gaya belajar, dan mengizinkan siswa berbuat salah.
- c. Mendorong siswa untuk mengambil tindakan yang membuat siswa belajar dan menemukan hal-hal baru (*self discovery*). Di beberapa kesempatan, guru BK pun dapat berbagi pengalaman dan tips dapat membuat siswa lebih percaya diri dalam menjalankan tindakannya.
- d. Memiliki kelenturan mental untuk menyesuaikan diri dengan keadaan siswa yang berubah-ubah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi yang ditujukan kepada para peneliti yang akan mengembangkan teknik *coaching* atau mempekokoh kajian *mengenai psychological well being*.

- a. Diharapkan melakukan observasi terhadap perubahan perilaku partisipan di luar jam intervensi, sehingga dapat diketahui apakah partisipan menerapkan kompetensi yang dikembangkan selama sesi intervensi atau tidak.
- b. Memiliki instrumen pendamping dalam melakukan penelitian untuk mengetahui kondisi atau situasi *psychological well-being* siswa.
- c. Menggunakan desain penelitian yang memiliki *setting* yang lebih sempit, misalnya dengan menggunakan desain *single subject* dengan jumlah sampel yang relatif terbatas, sehingga dapat memiliki data yang lebih mendalam tentang keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *coaching* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa.