

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab 5 menguraikan kesimpulan dan rekomendasi penelitian. Kesimpulan merupakan kombinasi empiris dan kajian pustaka. Sementara rekomendasi difokuskan pada upaya untuk mensosialisasikan dan mengaplikasikan hasil penelitian serta pengembangan keilmuannya dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

A. Kesimpulan

1. Gambaran Resiliensi siswa SMA Negeri 1 Bekasi berada pada kategori sedang, artinya siswa memiliki resiliensi yang cukup baik, hal itu ditandai dengan cukup mampu mengontrol diri, cukup mampu bersikap responsif, cukup mampu menjalin hubungan interpersonal, memiliki rasa empati yang sedang, suka menolong, terkadang suka menyusun rencana untuk mencapai tujuannya, terkadang dapat menemukan solusi serta fleksibel dalam menyelesaikan masalah, cukup memiliki keinginan untuk keluar dari rasa tertekan, cukup mampu berfikir kritis, cukup memiliki pendirian yang kuat, cukup memiliki *self esteem*, cukup memiliki komitmen untuk berprestasi, cukup memiliki kemampuan atribusi yang baik, terkadang mudah menyalahkan diri sendiri, cukup memiliki rasa humor, cukup memiliki hobi dan kreativitas, cukup optimis, cukup memiliki kekuatan keyakinan terhadap agama.
2. Program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* terdiri dari Rasional sebagai landasan pembuatan program, tujuan pedoman dan pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok, kompetensi konselor, sasaran intervensi dan prosedur pelaksanaan intervensi.
3. Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* terbukti secara signifikan efektif untuk mengembangkan resiliensi siswa SMA Negeri 1 Kota Bekasi. Hal tersebut dapat dilihat dari meningkatnya skor *pretest dan posttest dan* juga dari hasil uji-t yang menunjukkan tiga aspek dari empat aspek yaitu *social competence, problem solving*, dan *Autonomy* mengalami peningkatan secara signifikan.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil hipotesis yang membuktikan bahwa program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* efektif untuk Mengembangkan resiliensi siswa. Maka diberikan rekomendasi yang ditujukan kepada pihak terkait. Khususnya bagi sekolah, konselor / guru bimbingan dan konseling civitas akademika di program studi bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.

1. Bagi Sekolah

- a. Mendukung pengembangan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* sebagai upaya pengembangan pribadi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan lapangan dengan memberikan alokasi waktu khusus untuk melaksanakan program secara berkesinambungan.
- b. Menyediakan sarana dan prasarana serta fasilitas yang menunjang agar program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* dapat terlaksana dengan baik.

2. Bagi Konselor dan Guru Bimbingan Konseling

- a. Mengembangkan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* sebagai upaya pengembangan pribadi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan lapangan.
- b. Guru Bimbingan dan Konseling dapat melaksanakan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa melalui tahapan *assessment*. Rancangan program, dan pelaksanaan bimbingan kelompok teknik *group exercises*.
- c. Pada pelaksanaan program, guru bimbingan dan konseling dapat mempertimbangkan waktu dan tempat dalam pemberian intervensi dan mempertimbangkan kondisi psikologi serta fisik konseli.
- d. Guru bimbingan dan konseling harus memahami pendekatan intervensi bimbingan kelompok teknik *group exercises*, yang terkait dengan hubungan yang baik antara praktisi dan konseli, sehingga pemberian konseling kepada konseli dapat berjalan dengan baik dan maksimal, yaitu dengan tahapan

membangun hubungan dan suasana yang menyenangkan, melaksanakan jenis *exercise* yang sesuai dengan kebutuhan, melakukan diskusi dan evaluasi, serta mengambil makna setelah sesi intervensi dilaksanakan.

- e. Mengadakan tindak lanjut secara menyeluruh dan berkesinambungan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian tidak terlepas dari segala keterbatasan dalam mengelola rangkaian penelitian, oleh sebab itu kepada peneliti berikutnya direkomendasikan melakukan beberapa hal berikut sebagai tambahan agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan lebih optimal lagi.

- a. Mengembangkan resiliensi siswa tidak hanya menggunakan bimbingan akan tetapi bimbingan dan konseling terutama bagi siswa dengan resiliensi rendah.
- b. Mengembangkan teknik lain dalam mengembangkan resiliensi seperti teknik *home room*, sosiodrama, model, dan *bibliocounseling*.
- c. Mengembangkan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa baik remaja, maupun anak-anak.
- d. Mengembangkan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk pengembangan diri lainnya seperti regulasi diri, *coping stress*, *self-concept*, dan lain sebagainya.