

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini merupakan bagian akhir dari keseluruhan penelitian yang menjelaskan tentang kesimpulan dari keseluruhan penelitian dan rekomendasi yang ditujukan kepada konselor di sekolah dan kepada peneliti selanjutnya.

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok melalui teknik *gratitude intervention* efektif meningkatkan *psychological well-being* siswa. Selain itu, terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen sebelum dan setelah intervensi menggunakan bimbingan kelompok melalui teknik *gratitude intervention*. Sementara pada pada kelompok kontrol dilihat dari keseluruhan ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis namun peningkatannya tidak signifikan pada semua aspek, bahkan ada aspek yang menurun pada post test.

#### 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan hal-hal sebagai berikut.

##### 5.2.1 Bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling/Konselor

Praktisi bimbingan dan konseling atau konselor yang ingin menggunakan program bimbingan kelompok melalui teknik *gratitude intervention* hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hal ini dilakukan agar praktisi bimbingan dan konseling dapat melaksanakan bimbingan kelompok secara optimal dan kesejahteraan psikologis peserta didik dapat meningkat.

##### 5.1.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

5.1.2.1 Penelitian selanjutnya dapat mengkaji teknik *gratitude intervention* untuk meningkatkan variabel lainnya, misalnya resiliensi. Selain itu, penelitian juga dapat meningkatkan *psychological well-being* dengan teknik lain, misalnya dengan menggunakan teknik *expresive writing*.

5.1.2.2 Metode penelitian lain dapat digunakan untuk penelitian ini, misalnya dengan menggunakan menggunakan metode penelitian kualitatif.

5.1.2.3 Instrumen yang digunakan dapat diperkaya dengan ditambah intrumen lainnya, misalnya pedoman observasi.

5.1.2.4 Penelitian dapat dilaksanakan pada subjek penelitian yang berbeda, misalnya pada siswa sekolah menengah atas (SMA).