

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab lima membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi. Kesimpulan adalah inferensi dari temuan penelitian dan kajian pustaka. Rekomendasi penelitian ditujukan kepada upaya sosialisasi hasil penelitian dan pengembangan intervensi yang dapat diterapkan oleh peneliti selanjutnya.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian dan pengkajian dengan teori yang terkait, disimpulkan bahwa intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* secara keseluruhan dapat mengembangkan rasa syukur. Terdapat perbedaan pengaruh dari bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* pada rasa syukur transpersonal dan personal siswa. Hal ini dibuktikan dari peningkatan yang cukup signifikan pada aspek perasaan berlimpah dan perasaan apresiasi dibandingkan aspek lain pada kelompok eksperimen. Namun, intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* belum memberikan pengaruh yang besar pada rasa syukur transpersonal, khususnya aspek bersyukur dengan perbuatan. Sehingga, teknik *expressive writing* lebih cocok digunakan sebagai intervensi mengembangkan rasa syukur personal seseorang. Penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya tentang pelatihan menulis untuk meningkatkan emosi positif, kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang.

5.2 Rekomendasi Penelitian

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan dari penelitian, maka rekomendasi pada penelitian bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa ditujukan kepada berbagai pihak terkait, antara lain guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah dan peneliti selanjutnya.

1. Bagi guru bimbingan dan konseling/ konselor sekolah
 - a. Memfokuskan layanan bimbingan konseling pada pengembangan rasa syukur siswa, dengan menggabungkan teknik *expressive writing* dan teknik lainnya sehingga seluruh aspek rasa syukur dapat berkembang dengan optimal.
 - b. Melakukan *follow up* berupa layanan konseling individu kepada siswa yang memiliki skor rasa syukur yang rendah, serta mengontrol perkembangan siswa yang diberikan intervensi agar rasa syukurnya tetap terjaga.
2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan rasa syukur dengan menggunakan berbagai macam teknik yang cocok dengan rasa syukur transpersonal dan personal.
 - b. Untuk peneliti selanjutnya, dapat memaksimalkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan waktu yang sesuai dengan tingkat kebutuhan siswa, serta memilih subjek dengan usia dan jenjang pendidikan yang berbeda agar dapat melihat pengaruh faktor usia terhadap perkembangan rasa syukur. Misalnya: di tingkat Sekolah Menengah Pertama atau Sekolah Dasar.
 - c. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan instrumen observasi atau wawancara untuk menggali lebih dalam tentang faktor-faktor yang berpengaruh kepada rasa syukur atau fokus kepada pendalaman intervensi untuk mengembangkan rasa syukur.