

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab lima ini berisi simpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian. Simpulan ini merupakan kesesuaian antara hasil kajian teoritis dengan bukti empiris. Rekomendasi penelitian diajukan untuk kepentingan pengembangan layanan bimbingan dan konseling, lembaga dan penelitian selanjutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan pemaparan hasil dan pembahasan penelitian rancangan program teknik restrukturisasi kognitif untuk mengembangkan *hardiness* peserta didik dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Profil *hardiness* merupakan gambaran secara keseluruhan yang diperoleh dari hasil survei menggunakan *hardiness scale*. Hasil menunjukkan bahwa profil *hardiness* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020 secara rata-rata berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai tingkat *hardiness* yang dibutuhkan untuk dapat menghadapi situasi stress dan tekanan tanpa mengalami gangguan yang berarti terhadap dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum menguasai atau mencapai tugas yang digambarkan dalam karakteristik kepribadian *hardiness* yaitu kurang memiliki komitmen, kurang memiliki kemampuan kontrol diri dan cenderung menganggap tantangan sebagai suatu ancaman. Sehingga peserta didik diidentifikasi akan merasa tidak sanggup dalam menghadapi kehidupan dengan gigih, peserta didik cenderung mudah menyerah dalam menghadapi setiap peristiwa yang menyulitkan atau membuat stres, termasuk dalam kehidupan di sekolah.
2. Rancangan program teknik konseling restrukturisasi kognitif dikembangkan berdasarkan hasil survei profil *hardiness* peserta didik dengan uji kelayakan bersama dengan dosen pakar dan beberapa praktisi Bimbingan dan Konseling dengan komponen program meliputi: 1) rasional; 2) deskripsi kebutuhan; 3) tujuan program; 4) sasaran program; 5) kompetensi guru bimbingan dan

konseling; 6) peran guru bimbingan dan konseling; 7) rencana operasional (*action plan*); dan 8) evaluasi dan indikator keberhasilan. Adapun hasil dari uji kelayakan tersebut menjadikan dasar perubahan pada rancangan program teknik restrukturisasi kognitif yang telah disusun dan direvisi kembali berdasarkan penimbangan dari pakar dan praktisi sehingga dapat diajukan untuk diuji kepada responden.

5.2 Implikasi

Hasil temuan penelitian dapat memberikan implikasi sebagai berikut:

1. Implikasi bagi Guru Bimbingan dan Konseling yaitu agar dapat memanfaatkan dan menerapkan program intervensi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengembangkan *hardiness* peserta didik. Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan rancangan program intervensi dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu alternatif bantuan yang dapat digunakan. Rancangan teknik restrukturisasi kognitif dapat dijadikan sebagai landasan dan bahan rujukan dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi program untuk mengembangkan *hardiness* peserta didik.
2. Implikasi bagi peneliti selanjutnya yaitu hasil penelitian dapat bermanfaat sebagai data yang mendukung bagi penelitian selanjutnya terkait penggunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu cara untuk mengembangkan *hardiness* peserta didik.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, keterbatasan penelitian, simpulan dan implikasi penelitian, maka diberikan rekomendasi sebagai berikut.

1. **Rekomendasi bagi Pendidik atau Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah**
 - a. Penelitian ini menghasilkan rancangan intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *hardiness* peserta didik. Program konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat dilaksanakan di tingkat SMA. Guru Bimbingan dan

Konseling dapat menggunakan program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif ini dengan mengikuti pedoman program yang telah disusun.

- b. Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya dapat melakukan pengukuran tingkat *hardiness* peserta didik pada setiap jenjang tingkatan bukan hanya pada tingkat kelas XI saja sebagai analisis kebutuhan penunjang layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta memberikan layanan yang lebih lanjut terhadap peserta didik yang memiliki *hardiness* rendah maupun kuat dengan memperhatikan setiap aspek dan indikator *hardiness*.
- c. Guru Bimbingan dan Konseling dapat berkoordinasi dengan guru mata pelajaran atau wali kelas untuk memperoleh data mengenai kondisi peserta didik, hasil belajar dan sikap keseharian peserta didik yang berkaitan dengan *hardiness* sebelum melaksanakan *treatment*.
- d. Karakteristik kepribadian *hardiness* dapat menjadi modal bagi individu untuk menghadapi perubahan-perubahan *megatrend* seperti penurunan ekonomi, perang, dan kemajuan teknologi yang dramatis. Perubahan *megatrend* yang saat ini sedang dihadapi oleh seluruh masyarakat bahkan di seluruh dunia adalah adanya pandemi COVID-19. Maka, semakin dirasakan pentingnya pengembangan *hardiness* bagi peserta didik

2. Rekomendasi bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Penelitian ini menghasilkan produk berupa program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengembangkan *hardiness* peserta didik. Namun, produk ini baru sebatas rancangan hipotetik yang didasarkan dari hasil survei *hardiness* dan teori konseling kelompok. Rekomendasi teoritis diarahkan pada penelitian selanjutnya untuk mengembangkan program konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang lebih sempurna dengan melakukan uji kelayakan program dan uji coba program kepada peserta didik dengan latar belakang yang lebih beragam.
- b. Lebih lanjut lagi, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kedua variabel ini (*hardiness* dan teknik restrukturisasi kognitif) dengan variabel lain tidak

hanya dalam jenjang pendidikan SMA tetapi bisa juga jenjang pendidikan menengah misalnya atau jenjang perguruan tinggi sehingga akan dapat menghasilkan produk dan ilmu baru dalam dunia bimbingan dan konseling.