

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penerapan konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) efektif untuk meningkatkan kemampuan *student well-being*. Keefektifan konseling *wellness* ditandai dengan perubahan signifikan melalui analisis *the two standard deviation rule* menunjukkan arah yang positif dan konstruktif pada setiap sesi intervensi. Perubahan dapat dilihat pada ke lima subjek intervensi yang masing-masing mengalami dinamika perubahan perilaku dan psikologis dalam aspek kemampuan *student well-being*. Pada K.1 perubahan yang terjadi yaitu perubahan kategori dari kondisi *baseline* A pada kategori rendah setelah diberikan sesi intervensi B didapatkan perubahan kategori sedang. Pada K.2, K.3, K.4, K.5 terjadi perubahan yang positif melalui kategori dari kondisi *baseline* A pada kategori sedang setelah diberikan sesi intervensi B didapatkan perubahan kategori ke tinggi. Secara keseluruhan pelaksanaan intervensi konseling *wellness* melalui *the transtheoretical model* efektif untuk meningkatkan kemampuan *student well-being* yang mengarahkan konseli kepada strategi mengelola *well-being* (sejahtera) dan *wellness* (sehat) dengan cara yang aktif dan adaptif.

#### **5.2 Rekomendasi**

Hasil temuan pengolahan data dan manfaat dari penelitian, menghasilkan rekomendasi pada penelitian konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) untuk meningkatkan *student well-being* ditujukan kepada praktisi guru bimbingan dan konseling dan penelitian selanjutnya.

1. Bagi praktisi guru bimbingan dan konseling bila konseling *wellness* dengan *the transtheoretical model* (TTM) menjadi alternatif untuk memberikan intervensi layanan terkait kesejahteraan siswa, sebaiknya melakukan *need assessment* untuk menganalisis tingkat *well-being* siswa, menetapkan sasaran layanan,

deskripsi kebutuhan, menyusun rancangan program layanan, dan merancang materi. Instrumen dapat digunakan pada siswa tingkat kelas VII atau usia antara 12-15 tahun untuk mengukur kesejahteraan siswa.

2. Rekomendasi untuk penelitian yang akan melanjutkan pengembangan program atau memperkuat kajian *student well-being* dengan konseling *wellness* adalah sebagai berikut.
  - a. Menguji coba konseling *wellness* dengan model yang berbeda dan metode *mix method* untuk mengembangkan penelitian mengenai kesejahteraan siswa. Analisis kuantitatif digunakan untuk melihat hubungan kesejahteraan dengan beberapa variabel yang dapat mempengaruhi tingkat *student well-being* dan di sajikan melalui analisis kualitatif untuk menghasilkan fakta yang komprehensif dan pemahaman yang lebih baik.
  - b. Memperluas cakupan populasi dengan karakteristik yang beragam sehingga data menjadi homogen. Menggunakan penelitian eksperimen dengan desain *non equivalent pre-test post-test control group* untuk melihat perbandingan antara kelompok yang diberi perlakuan dan tidak ada perlakuan agar terlihat jelas keefektifan konseling *wellness*.