

## BAB V

### SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V membahas simpulan dan rekomendasi yang diuraikan sebagai berikut.

#### 5.1 Simpulan

Merujuk pada tujuan, temuan, dan pembahasan penelitian, kesimpulan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 5.1.1 *Psychological well-being* siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Tahun Pelajaran 2021-2022 berada pada kategori sedang yang berarti bahwa siswa cukup optimal pada setiap dimensi dan indikator *psychological well-being*. Gambaran setiap dimensi *psychological well-being* siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Cipanas Tahun Pelajaran 2021-2022 berada pada kategori sedang. Diperoleh data dari enam dimensi *psychological well-being*, seluruhnya berada pada kategori sedang, yaitu dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan baik dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*).
- 5.1.2 Pelaksanaan program layanan konseling kelompok *wellness* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Cipanas Tahun Pelajaran 2021-2022 dirancang dalam enam sesi pertemuan, dimana setiap sesi membahas topik yang berkaitan dengan satu dimensi *psychological well-being*.
- 5.1.3 Program layanan konseling kelompok *wellness* efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Cipanas Tahun Pelajaran 2021-2022. Dikatakan efektif karena dari data perhitungan statistik diperoleh *N-gain* persen sebesar 92% dan terjadi peningkatan yang signifikan dari hasil *post-test* kelompok eksperimen.

## 5.2 Rekomendasi

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Cipanas berada pada kategori sedang. Selain itu, juga diperoleh hasil bahwa konseling kelompok *wellness* terbukti efektif meningkatkan *psychological well-being* siswa. Rekomendasi penelitian ditunjukkan kepada beberapa pihak yang terkait dengan hasil penelitian, khususnya bagi lembaga pendidikan atau sekolah yaitu guru Bimbingan dan Konseling serta peneliti selanjutnya.

### 5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Pada penelitian ini, Guru BK dapat menggunakan hasil penelitian dengan cara sebagai berikut.

5.2.1.1 Program layanan konseling kelompok *wellness* untuk meningkatkan *psychological well-being* dapat diterapkan dan diintegrasikan selaras dengan memperhatikan langkah-langkah pada program Bimbingan dan Konseling di sekolah.

5.2.1.2 Pelaksanaan program layanan konseling kelompok *wellness* bisa dilakukan dengan model dan tempat pelaksanaan yang bervariasi, bukan hanya di ruang konseling. Tidak menutup kemungkinan juga pendekatan *wellness* ini bisa diterapkan dalam layanan bimbingan klasikal.

5.2.1.3 Merencanakan tindak lanjut kembali bagi siswa yang berada kategori rendah agar diberikan perhatian khusus melalui pemberian layanan konseling individual.

### 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menghasilkan berbagai temuan yang bisa digunakan peneliti untuk upaya pengembangan di masa yang akan datang, diantara sebagai berikut.

5.2.2.1 Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain yang berbeda dengan penelitian ini agar mendapatkan rancangan program dan hasil penelitian yang lebih optimal.

5.2.2.2 Variabel *psychological well-being* adalah variabel yang sangat menarik untuk diteliti, sehingga ada berbagai macam intervensi yang bisa dikembangkan untuk upaya meningkatkannya.

5.2.2.3 Penelitian selanjutnya sebaiknya mempertimbangkan untuk memberi jeda pada setiap sesi pertemuan intervensi, agar siswa tidak merasa bosan.

5.2.2.4 Penelitian selanjutnya mengenai *psychological well-being* dapat mempertimbangkan teknik pengambilan sampel selain *purposive sampling*, misalnya *random sampling* karena salah satu syarat penelitian dapat digeneralisasikan yaitu dengan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara random.