

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini menguraikan kesimpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian mengenai *Striving for Superiority Efektivitas Cognitive Behavioral Intervention* dalam meningkatkan *Striving for Superiority* di XI SMA Labschool UPI Tahun Ajaran 2022/2023.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis temuan dan pembahasan penelitian yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Gambaran umum *striving for superiority* pada remaja SMA Laboratorium UPI berada pada tingkat sedang, artinya peserta didik sudah mengetahui namun belum memahami *growth mindset* sehingga belum konsisten dan mempengaruhi daya juangnya.
- b. Pelaksanaan bimbingan kelompok kognitif perilaku bimbingan dan konseling merujuk pada hasil *need assesment* dan pengembangan program, pelaksanaan dilakukan dalam lima sesi layanan yaitu sesi dua pembentukan kelompok, dan tiga sesi layanan inti. Layanan pertama berfokus pada *framing growth mindset* sebagai kerangka pikir yang akan digunakan pada sesi selanjutnya. Sesi kedua berfokus pada aspek kedua yaitu *growth and competence seeking*. Layanan sesi ketiga berfokus pada Aspek *Social interest*. Berdasarkan hasil angket evaluasi proses disimpulkan peserta didik dapat mengikuti program layanan dengan baik.
- c. Bimbingan Kelompok Kognitif Perilaku signifikan dalam meningkatkan *Striving for Superiority* peserta didik kelas XI SMA Labschool UPI Tahun Ajaran 2022/2023.

5.3. Rekomendasi

5.3.1. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada peserta didik di masa remaja agar mampu menghadapi perasaan inferioritas sehingga dapat melakukan eksplorasi diri, melalui pengalaman belajar kelompok dengan intervensi. Dalam intervensi *cognitive behavioural therapy* salah satunya terdapat teknik jurnaling, dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, bagi penelitian selanjutnya hasil dari tulisan peserta didik saat jurnaling dapat dilihat dengan pendekatan kualitatif dan adanya pendalaman sebagai bahan wawancara lanjutan dari hasil jurnaling.

Dalam penelitian ini subyek merupakan peserta didik pada masa remaja, namun belum melihat pola kebiasaan remaja yang mungkin berpengaruh apakah remaja yang aktif berorganisasi memiliki hasil *striving for superiority* aspek *social interest* yang rendah jika iya bagaimana pengaruhnya, atau dengan memperhatikan faktor lain seperti membaca buku, kemampuan digital literasi mengingat pada teknik ini digunakan teknik biblio yang menggunakan cerita, buku, video, lagu, dan lain-lain dalam proses intervensi, hal ini erat kaitannya dengan kemampuan literasi.

5.3.1. Praktisi

Berdasarkan hasil penelitian terdapat aspek dengan peningkatan hasil terkecil yaitu *social interest* padahal menurut Adler aspek ini sangat penting, namun membutuhkan keleluasaan waktu dalam program terkhusus, maka disarankan menggunakan teknik *rolee playing* untuk membantu peserta didik memahami empati.

Teknik ini dapat digunakan sebagai fungsi pencegahan dalam bimbingan dan konseling, layanan ini berfokus pada pengembangan kemampuan peserta didik untuk memiliki pola pikir *growth mindset*, dan kemampuan peserta didik memiliki pengalaman dengan cara merasakan melihat suatu kondisi dari sudut pandang berbeda, sehingga memiliki

motivasi untuk bergerak ke arah cara pandang lain yang berbeda berdasarkan pola pikir baru.

Kemampuan kognitif remaja dalam memperoleh informasi dapat dipertimbangkan, agar dinamika kelompok dapat menjadi *self help group*. Apabila peran siswa dan penempatan peserta didik dalam satu grup tidak diperhatikan, peserta didik yang memiliki kemampuan kognitif dalam pemrosesan informasi akan kesulitan dan yang memiliki kemampuan kognitif dalam pemrosesan informasi baik akan merasa bosan. Tujuan dalam penelitian ini mengarah pada informasi yang mengarah pada pola pikir sehingga retan jenuh, maka pembimbing dapat memberikan contoh sepraktis mungkin agar dapat mengurangi beban berpikir pada kognitif saat proses pemrosesan informasi.

Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan *Striving for Superiority* pada remaja terhadap cara pandang dan karakteristik remaja diantaranya :

- 1) Memahami remaja tidak hanya dari sudut pandang perkembangan namun juga melibatkan konteks era remaja saat ini, sebagaimana disebutkan yaitu era digital natives yang memiliki kelekatan tinggi dengan dunia digital.
- 2) Memahami bahwa konteks sosial pada remaja merupakan hal yang sangat penting, maka dalam pengembangan sosial interest pada remaja menjadi mudah namun tetap memerlukan waktu, karena konteks sosial tidak hanya menyangkut kemampuan sosialisasi namun kemampuan menciptakan lingkungan sosial oleh remaja untuk sesama remaja yang mendukung eksplorasi diri
- 3) Eksplorasi diri pada remaja digital tidak hanya tenggelam dalam penggunaan sosial media tanpa tujuan yang jelas, namun memerlukan literasi digital dan growth mindset agar remaja aktif dalam perubahan cara eksplorasi diri yaitu ke arah digital

- 4) Melalui moda digital terdapat banyak kesempatan yang bersifat positif bagi remaja mulai dari eksplorasi kemungkinan karir, eksplorasi minat dan bakat melalui workshop berskala nasional maupun internasional.
- 5) Remaja perlu memahami bahwa kompetitif saja tidak cukup, namun perlu juga memahami berkolaborasi dan kooperatif dalam mencapai tujuan, dalam mencapai tujuan remaja memerlukan dukungan lingkungan sosialnya sehingga penanaman pemahaman mengenai pentingnya kolaborasi dan kooperatif diperlukan.