

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V membahas simpulan dan rekomendasi yang diperoleh berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.

5.1 Simpulan

Mengakhiri laporan riset ini peneliti menyajikan kesimpulan yang merujuk pada tujuan dan temuan penelitian sebagaimana berikut.

1. Secara umum, rata-rata skor kesejahteraan psikologis siswa kelas 5 Pondok Pesantren Al-Basyariyah Tahun Pelajaran 2022-2023 berada pada kategori sejahtera. Individu yang sejahtera secara psikologis berarti mampu mengoptimalkan fungsi psikologisnya dengan baik dan mencapai aktualisasi diri. Hal itu ditandai dengan memiliki sikap penerimaan diri yang baik, mampu menjadi mandiri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan termotivasi untuk berkembang.
2. Rumusan program layanan bimbingan kelompok dengan terapi realitas terdiri dari rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan intervensi, sasaran program, kompetensi konselor, prosedur pelaksanaan intervensi, indikator keberhasilan, evaluasi kegiatan, rencana operasional layanan, dan rencana pelaksanaan layanan. Program layanan diselenggarakan sebanyak 6 sesi, yang diawali dengan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test*. Setiap sesi membahas topik yang berbeda, yakni keenam dimensi kesejahteraan psikologis.
3. Bimbingan kelompok dengan terapi realitas memiliki efikasi yang signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Setelah konseli mengikuti program intervensi, siswa mengalami peningkatan kategori kesejahteraan psikologis dari yang semula tidak sejahtera menjadi sejahtera. Seluruh dimensi kesejahteraan psikologis juga mengalami peningkatan dari yang semula tidak

sejahtera menjadi sejahtera. Adapun peningkatan tertinggi rata-rata terjadi pada dimensi penerimaan diri.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian ini, peneliti memberikan rekomendasi kepada beberapa pihak yang terkait, yakni bagi guru bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.

5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat menggunakan hasil penelitian dengan cara sebagai berikut.

1. Program layanan bimbingan kelompok dengan terapi realitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dapat diimplementasikan dan diintegrasikan dengan program bimbingan dan konseling di sekolah/pesantren.
2. Program layanan bimbingan kelompok dengan terapi realitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dapat diaplikasikan juga dengan pendekatan bimbingan klasikal dan konseling individual.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menghasilkan berbagai temuan yang dapat digunakan peneliti untuk pengembangan di masa yang akan datang, di antaranya sebagai berikut.

1. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan dan teknik intervensi yang berbeda agar mendapatkan rancangan program yang beragam.
2. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda agar dapat mengeksplorasi kemungkinan adanya temuan yang beragam.