

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Pada bab ini dipaparkan kesimpulan dan rekomendasi penelitian. Kesimpulan merupakan inferensi dari temuan empiris dan kajian pustaka. Sementara rekomendasi hasil penelitian difokuskan pada upaya sosialisasi hasil penelitian dan pengembangan intervensi lebih lanjut yang dapat diterapkan dalam beberapa *setting* permasalahan dan subjek yang lebih beragam.

#### **A. Kesimpulan**

Merujuk pada tujuan, hasil dan pembahasan penelitian, beberapa kesimpulan dapat ditarik, yaitu:

##### *1. Profil Resiliensi Remaja*

Hasil penelitian mengindikasikan profil resiliensi remaja, mayoritas remaja berada pada kategori cukup resilien. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dan penelusuran terhadap beberapa studi terdahulu dapat disimpulkan bahwa tingkat kecenderungan resiliensi yang dominan ditunjukkan oleh remaja adalah tingkatan sedang, atau rata-rata (*average*), atau moderat.

##### *2. Rumusan konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja*

Rumusan program intervensi konseling rasional emotif behavioral difokuskan untuk meningkatkan kedua aspek resiliensi yang paling rendah dan memelihara aspek resiliensi lainnya. Kedua aspek resiliensi dengan persentase paling rendah yakni ‘keterampilan pemecahan masalah’ dan ‘kemampuan

menggunakan humor secara efektif'. Intervensi terhadap kedua aspek tersebut dilakukan dengan menggunakan teknik konseling rasional emotif behavioral yakni mereferensikan, *skill training*, humor berlebihan dan keterbukaan diri konselor. Penggunaan teknik tersebut didasarkan atas kajian pustaka dan penelitian terdahulu yang menunjukkan keberhasilan teknik konseling berorientasi kognitif behavioral dalam melatih keterampilan pemecahan masalah dan keterampilan penggunaan humor sebagai strategi *coping*.

3. *Efektivitas konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja.*

Intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja teruji efektif dalam mengembangkan seluruh aspek resiliensi, terutama terhadap aspek keterampilan pemecahan masalah dan kemampuan menggunakan humor secara efektif.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan pembahasan hasil dan kesimpulan penelitian, rekomendasi utama dari penelitian ini adalah tentang konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja. Rekomendasi ditujukan kepada berbagai pihak terkait, khususnya bagi pimpinan lembaga pendidikan/sekolah, pimpinan lembaga sosial yang berkepentingan dalam pembinaan remaja, konselor sekolah/guru bimbingan dan konseling, civitas akademika di program studi bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.

*1. Bagi konselor sekolah /guru bimbingan dan konseling*

Konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling memiliki tanggungjawab etis untuk memfasilitasi perkembangan pribadi, sosial dan akademik seluruh siswa di sekolah tersebut sampai level tertinggi. Resiliensi merupakan kemampuan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan serta menghindarkan siswa dari kemungkinan untuk mengalami gangguan emosional ataupun keterlibatan dalam perilaku bermasalah. Penelitian ini menghasilkan rumusan program intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja berikut pedoman pelaksanaan dan satuan layanannya. Program intervensi tersebut dapat direkomendasikan bagi konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling agar dapat diintegrasikan kedalam komponen-komponen model bimbingan dan konseling komprehensif, sehingga intervensi dapat disampaikan dalam bentuk layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual serta dukungan sistem. Data terkait profil resiliensi remaja juga direkomendasikan kepada konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling sebagai salah satu referensi untuk merancang kegiatan penelitian tindakan kelas dalam rangka pengembangan profesional.

*2. Bagi sivitas akademika program studi bimbingan dan konseling*

Para sivitas akademika yang mendalami bidang ilmu bimbingan dan konseling merupakan praktisi kesehatan mental sekaligus praktisi pendidikan yang diharapkan dapat membekali diri tidak hanya dengan pengetahuan secara teoretis tapi juga keterampilan praktis. Oleh karena itu, upaya peningkatan

resiliensi individu maupun komunitas menjadi isu yang perlu dikaji secara lebih mendalam. Data terkait profil resiliensi, data hasil uji efektivitas konseling rasional emotif behavioral dan kajian teoretis konseptual mengenai resiliensi dalam penelitian ini dapat digunakan oleh para civitas akademika di program studi bimbingan dan konseling sebagai informasi awal mengenai gambaran umum resiliensi dan upaya peningkatan resiliensi. Ke depannya para civitas akademika di program studi bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut berbagai studi yang dilakukan di bawah payung resiliensi dan konseling rasional emotif behavioral sehingga semakin menambah khasanah keilmuan teoretis maupun praktis di bidang bimbingan dan konseling.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini menghasilkan berbagai temuan yang bermanfaat bagi studi atau penelitian terkait resiliensi beserta upaya peningkatannya di masa mendatang, di antaranya: (a) instrumen penelitian, dapat digunakan sebagai alat studi pendahuluan atau alat pengumpul data meskipun instrumen yang masih berupa *self report* dinilai masih kurang tajam sehingga dalam penggunaannya perlu didampingi oleh instrumen lainnya seperti pedoman observasi, pedoman wawancara, *peer assessment* dan sebagainya; (b) Profil resiliensi remaja, yang dapat digunakan sebagai informasi atau data awal untuk mengembangkan studi atau penelitian lain yang lebih *shopisticated* baik dalam hal metode, desain maupun prosedur penelitian; (c) gambaran umum aspek dan indikator resiliensi yang dikaji dalam penelitian ini merupakan aspek yang sifatnya intrapersonal, peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan kajian terhadap aspek-aspek resiliensi

yang sifatnya internal tersebut untuk mempermudah dalam perancangan studi atau penelitian yang mengkaji aspek-aspek resiliensi yang sifatnya interpersonal atau eksternal, sehingga resiliensi dapat dikaji secara lebih kontekstual, dan lebih komprehensif; (d) program intervensi konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk menghasilkan produk penelitian di masa mendatang yang berkaitan dengan konseling rasional emotif behavioral maupun bentuk intervensi yang tepat untuk meningkatkan resiliensi, hendaknya peneliti selanjutnya lebih kreatif dalam memilih intervensi pembanding (yang dianggap setara) sebagai perlakuan untuk kelompok kontrol mengingat banyak sekali pendekatan konseling dan psikoterapi lain yang relevan dengan upaya peningkatan resiliensi misalnya intervensi yang didasarkan atas teori dan teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT), *gestalt therapy*, *logotherapy*, *person centered*, *brief solution focused*, *impact counseling* dan sebagainya; (e) penggunaan metodologi penelitian dalam penelitian ini juga dapat dijadikan batu pijakan untuk menyempurnakan berbagai keterbatasan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga direkomendasikan kepada para peneliti selanjutnya untuk merancang penelitian yang lebih *sophisticated* dalam hal metodologi misalnya dalam mengkaji aspek-aspek resiliensi secara lebih spesifik dapat menggunakan metode yang sifatnya lebih individual daripada general misalnya *Single Subject Research*, atau metode penelitian *Time Series* untuk mengetahui berapa lama dampak pemberian intervensi konseling rasional emotif behavioral terhadap peningkatan resiliensi remaja yang dapat dijumpai melalui eksperimen.