

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan, Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terlihat pada kondisi faktual mengenai *resiliensi* rendah pada siswa MTsN 1 Bojonegoro memang benar adanya, diketahui dari gambaran tingkat *resiliensi* bahwa terdapat siswa MTsN 1 Bojonegoro yang memiliki tingkat *resiliensi* rendah dan sebagian besar siswa MTsN 1 Bojonegoro memiliki tingkat *resiliensi* yang berada pada kategori sedang. Hal ini berarti siswa yang mempunyai kebiasaan *resiliensi* rendah perlu diberikan perlakuan berupa layanan konseling individu dengan teknik *self intruction*. Setelah diberikan perlakuan konseling individu dengan teknik *self intruction* siswa MTsN 1 Bojonegoro yang pada saat *pretest* berada pada kategori rendah setelah dilakukan *posttest* dua siswa dengan inisial I sebesar 57% dan ARFP 61% yang berada pada kategori sedang, sedangkan DF sebesar 74% berada pada kategori tinggi. Dan faktual yang kedua ada pada tingkat efektifitas konseling individu melalui teknik *self instruction* memiliki pengaruh yang signifikan dan efektifitas terhadap peningkatan *resiliensi* siswa MTsN 1 Bojonegoro. Hasil dari penelitian ini siswa-siswi MTsN 1 Bojonegoro Peserta didik yang tidak mudah terdepresi menunjukkan ciri-ciri *resiliensi* yang kuat. Mereka mampu bertahan dalam situasi yang tidak menyenangkan dengan regulasi emosi yang baik dan kontrol impuls yang tinggi. Kemampuan untuk mengontrol emosi dan bersikap sabar, tidak agresif, serta mampu menganalisis masalah dengan baik menjadi bagian integral dari karakter mereka. Mereka juga memiliki kemampuan yang baik dalam mengidentifikasi masalah dengan tepat dan menunjukkan tingkat empati yang tinggi terhadap orang lain. Terlebih lagi, mereka memiliki inisiatif yang kuat untuk mencari solusi dan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi, menunjukkan ketangguhan mental dan kemampuan adaptasi yang luar biasa dalam menghadapi tantangan hidup.

5.2 Implikasi

Implikasi hasil penelitian layanan konseling individu dengan teknik *self intruction* untuk meningkatkan *resiliensi* siswa MTsN 1 Bojonegoro antara lain :

5.2.1 Agar layanan konseling individu dapat diterapkan disekolah, maka guru bimbingan dan konseling harus memiliki keterampilan konseling individu dengan teknik *self intruction* untuk meningkatkan resiliensi siswa MTsN 1 Bojonegoro.

5.2.2 Dalam menerapkan layanan konseling individu dengan teknik *self intruction* untuk meningkatkan *resiliensi* siswa MTsN 1 Bojonegoro, guru bimbingan dan konseling harus memiliki kompetensi yang memupuni.

5.2.3 Apabila layanan konseling individu dengan teknik *self intruction* untuk meningkatkan *resiliensi* siswa ingin maksimal atau efektif maka guru bimbingan dan konseling harus melaksanakan secara berkelanjutan.

5.3 Saran

5.3.1 Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan memberikan dukungan, fasilitas dan segala sesuatu yang dibutuhkan agar guru bimbingan dan konseling dapat melaksanakan konseling individu dengan teknik *self intruction* untuk meningkatkan *resiliensi* siswa MTsN 1 Bojonegoro

5.3.2 Bagi Guru Bimbingan Dan Konseling

5.3.2.1 Sebaiknya layanan dilakukan secara rutin setiap bulannya, jangan sampai menunggu hingga ada kasus yang urgen terkait rendahnya *resiliensi*. Selain itu layanan yang berkelanjutan sangat dibutuhkan agar siswa dapat optimal

5.3.2.2 Menggunakan teknik *self intruction* agar siswa yang memiliki *resiliensi* rendah dapat berfikir rasional.

5.3.3 Bagi siswa

Kepada ketiga siswa diharapkan untuk terus menjaga diri dan mengontrol diri agar tidak merugikan diri sendiri dan meningkatkan *resiliensi* yang dimiliki. Diharapkan bagi ketiga siswa untuk mempertahankan hasil pelatihan atau pemberian *treatment* terkait teknik *self intruction* dan mampu berkomitmen serta mengontrol diri sendiri dengan baik.

5.3.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

5.3.1 Peneliti selanjutnya yang akan meneliti dengan kajian yang sama perlu untuk menjalin kerjasama dengan orang tua, guru dan wali kelas agar pengawasan siswa lebih terarah tidak hanya pada waktu layanan diberikan saja.

- 5.3.2 Perlu adanya penelitian yang lebih luas dalam penerapannya, yaitu jenjang pendidikan lainnya (mahasiswa atau SMP atau SD)
- 5.3.3 Uji coba perlu dilakukan ke berbagai sekolah didaerah lain atau di wilayah sekolah perkotaan untuk melihat apakah layanan konseling individu melalui teknik *self intruction* teruji efektif atau kurang efektif, karena perbedaan sampel dan alokasi penelitian juga mempengaruhi tingkat keefektifan penelitian.

