

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Hasil penelitian menjelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi konseling kelompok, tingkat resiliensi siswa SMAN 1 Balen sebagian besar ada pada kategori rendah dan sedang. Setelah mengikuti program konseling kelompok yang berfokus pada restrukturisasi kognitif, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 206,75 pada skor resiliensi siswa.
2. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi (asympt. Sig) sebesar 0,012 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi yang telah ditetapkan (0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat resiliensi siswa sebelum dan setelah mengikuti program konseling kelompok adalah signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan resiliensi pada remaja pasca putus cinta di SMAN 1 Balen.

5.2 Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, peneliti mengajukan sejumlah saran kepada guru, siswa, dan pihak-pihak yang berkepentingan:

1. Bagi pihak sekolah
Sekolah sebagai tempat belajar seharusnya menyediakan layanan konseling yang baik, terutama untuk siswa yang baru saja putus cinta. Konseling kelompok dengan teknik mengubah pola pikir bisa membantu siswa bangkit dan meraih potensi terbaiknya
2. Guru BK
Guru BK diharapkan dapat menyelesaikan masalah siswa dengan baik, mengembangkan penelitian ini lebih lanjut, dan memberikan layanan konseling yang menarik agar siswa tidak bosan. Salah satu caranya adalah dengan mengadakan konseling kelompok yang mengajarkan cara berpikir positif.

3. Siswa

Siswa didorong untuk proaktif dalam mencari bantuan guru BK ketika menghadapi permasalahan yang menghambat proses belajar dan perkembangan mereka.

4. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengembangan lebih lanjut terhadap instrumen dan layanan konseling, serta mengoptimalkan waktu pelaksanaan intervensi agar lebih efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja pasca putus cinta.

