

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai:

1. Meningkatkan kemampuan berpikir positif siswa dapat dilakukan melalui konseling kelompok pendekatan eklektik dengan menggunakan pendekatan RET dan CBT
2. Konseling kelompok pendekatan eklektik dapat memberi alternatif solusi melalui tiga aspek yaitu: a). Mengubah pikiran irrasional menjadi rasional, b) Keyakinan yang irrasional menjadi rasional, c) Prilaku salah suai menjadi prilaku sesuai.
3. Kemampuan berpikir positif dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka peneliti menyarankan:

1. Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan konseling kelompok pendekatan eklektik sebagai alternatif yang tepat menangani permasalahan siswa khususnya kurang mampu berpikir positif.
2. Kondisi lokasi ruangan untuk melakukan konseling kelompok hendaknya cukup untuk menampung lebih dari 7 orang.
3. Seharusnya waktu yang diperlukan untuk proses konseling kelompok 45 menit agar proses konseling kelompok lebih efektif dan pemecahan masalah lebih maksimal.