

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai  $J_{hitung} = 6$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$  sehingga nilai  $J_{tabel}$  adalah 2.  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $6 > 2$ . Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap sikap optimis di era Pandemi Covid-19 pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2020/2021 dengan demikian hipotesis diterima. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap sikap optimis di era pandemi Covid-19 secara keseluruhan diperoleh skor total *pre-test* sebesar 450 dan skor total *post-test* sebesar 771. Maka dengan demikian diperoleh selisih perubahan skor sebesar 321, artinya terjadi peningkatan sikap optimis di era pandemi Covid-19 pada siswa sebesar 42%. Data *pre-test* sikap optimis di era pandemi Covid-19 atau sebelum pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* diperoleh skor rata-rata 64, sedangkan data *post-test* sikap optimis di era pandemi Covid-19 pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* diperoleh skor rata-rata sebesar 110. Maka dengan demikian diperoleh selisih perubahan skor rata-rata sebesar 46, artinya terjadi peningkatan sikap optimis di era pandemi Covid-19 sebesar 42%.

Dengan adanya pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap sikap optimis di era pandemi Covid-19, maka layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang mampu meningkatkan sikap optimis di era pandemi Covid-19 pada siswa yang berkenaan dengan pola pikir serta perilaku untuk tetap berpengharapan serta berusaha yang terbaik walau dalam situasi sulit.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka sebagai tindak lanjut penelitian disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah
  - a. Diharapkan kepada pihak sekolah dapat mendukung seluruh layanan guru BK khususnya dalam menerapkan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* guna membantu siswa mengatasi permasalahan tentang sikap optimis di era Pandemi Covid-19.
  - b. Diharapkan kepada pihak sekolah agar menambah jumlah guru BK di sekolah untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling, sebagai upaya membantu pelaksanaan program BK di sekolah mengingat jumlah guru BK di sekolah tidak sebanding dengan jumlah siswa.
2. Bagi Guru BK

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki sikap optimis yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru BK mampu membimbing siswa untuk tetap berusaha serta berpengharapan walau dalam kondisi sulit di era pandemi Covid-19. Selain itu guru BK diharapkan menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* sebagai referensi pendekatan

dalam layanan konseling individu ataupun kelompok khususnya dalam upaya mengentaskan permasalahan yang dihadapi siswa terkait hal yang menghambat kehidupan efektif sehari-hari peserta didik.

3. Bagi Siswa SMA Negeri 1 Kabanjahe

Diharapkan siswa dapat mempertahankan sikap optimis yang tinggi di era Pandemi Covid-19 karena dengan memiliki sikap optimis siswa dapat melewati situasi sulit apapun dengan berpikiran positif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan sumber referensi agar dapat mengembangkan dan lebih memaksimalkan penelitian berikutnya di bidang yang sama terutama untuk meningkatkan sikap optimis pada siswa menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*.
- b. Pada peneliti lain agar dapat lebih memperhatikan faktor-faktor individual dari masing-masing subjek dan mempertimbangkan faktor-faktor yang lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, serta memperhatikan setiap aspek dari variabel yang akan diteliti.