

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai $J_{hitung} =$ 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 rasional emotif terhadap resiliensi dalam menghadapi pandemi Covid-19 pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2020/2021. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari *pre-test* dan *post test* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan rasional emotif terhadap resiliensi dalam menghadapi pandemi covid-19 secara keseluruhan diperoleh skor total *pre-test* sebesar 440 dan skor total *post-test* sebesar 776. Maka dengan demikian diperoleh selisih perubahan skor sebesar 336. Maka dengan demikian diperoleh selisih perubahan skor sebesar 43,2 %. Data *pre-test* resiliensi atau sebelum pemberian layanan konseling kelompok pendekatan rasional emotif diperoleh skor rata-rata sebesar 62 sedangkan data *post-test* resiliensi pada siswa atau setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan rasional emotif diperoleh skor rata-rata sebesar 110. Maka dengan demikian diperoleh selisih perubahan skor rata-rata 48, artinya terjadi peningkatan resiliensi dalam menghadapi pandemi covid-19 sebesar 43,6 %.

Dengan demikian, maka hipotesis diterima yang berbunyi ada pengaruh konseling kelompok pendekatan rasional emotif terhadap resiliensi dalam

menghadapi pandemi Covid-19 pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2020/ 2021.

5.2 Saran

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

1. Bagi Sekolah
 - a. Hendaknya pihak sekolah mengarahkan guru BK membuat program konseling kelompok dimasa pandemi covid-19 bagi siswa dan siswi yang memiliki permasalahan di sekolah dalam menghadapi pembelajaran daring ditengah pandemi covid-19.
 - b. Diharapkan kepada pihak sekolah agar mengarahkan guru BK di sekolah untuk kegiatan bimbingan dan konseling, sebagai upaya membantu siswa yang mengalami resiliensi buruk dalam menghadapi pembelajaran daring.
2. Bagi Guru BK

Diharapkan kepada guru BK untuk melaksanakan layanan konseling kelompok pendekatan rasional emotif khususnya dalam upaya meningkatkan resiliensi siswa dalam menghadapi pandemi covid-19. Serta perlu diperhatikan secara individual siswa yang masih memiliki resiliensi rendah. Hal ini juga dapat dilakukan dengan memberikan layanan lainnya yang lebih sesuai.

3. Bagi Siswa SMA Negeri 1 Kabanjahe

Disarankan kepada siswa lebih resilien dalam menghadapi situasi sulit seperti pada masa pandemi covid-19 ini agar pada saat proses pembelajaran siswa tidak mudah merasa cemas yang berdampak pada hasil yang akan diterima. Diharapkan juga kepada siswa untuk tetap resiliensi walau ditengah kesulitan dan tetap percaya bahwa hal sulit dapat dilalui dengan energi positif dalam diri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai bahan masukan dan sumber referensi agar dapat mengembangkan dan lebih memaksimalkan penelitian berikutnya dibidang yang sama terutama resiliensi siswa selama pandemi Covid-19. Bagi peneliti selanjutnya disarankan, untuk membahas lebih lanjut aspek lain seperti optimisme dikarenakan aspek optimisme memiliki skor paling rendah dalam penelitian ini, sehingga peneliti selanjutnya dapat memperhatikan dan mempertimbangkan aspek tersebut.