BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pada ketiga aspek resiliensi akademik, dapat disimpulkan bahwa seluruh konseli mengalami peningkatan skor setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik, merefleksikan diri serta mencari bantuan secara adaptif, dan mengelola respons emosional terhadap tekanan akademik.

Pada aspek Perseverance (Kegigihan), peningkatan tertinggi ditunjukkan oleh konseli SB dengan persentase peningkatan sebesar 70%, diikuti oleh konseli AF sebesar 67,74%. Hasil ini menunjukkan bahwa SB mengalami perkembangan paling besar dalam kemampuan untuk tetap berusaha, tidak mudah menyerah, dan gigih dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Pada aspek Reflecting and Adaptive Help-Seeking (Pencarian Bantuan Secara Adaptif), peningkatan tertinggi ditunjukkan oleh konseli LS dengan persentase peningkatan sebesar 47,22%, disusul oleh konseli AF sebesar 45,45% dan konseli SH sebesar 44,12%. Temuan ini menunjukkan bahwa LS mengalami perkembangan paling optimal dalam kemampuan melakukan refleksi diri serta mencari bantuan yang sesuai ketika menghadapi kesulitan akademik.

Sementara itu, pada aspek Negative Affect and Emotional Response (Pengaruh Negatif dan Respons Emosional), peningkatan tertinggi diperoleh konseli AF dengan persentase peningkatan sebesar 100%, diikuti oleh konseli LS

dan konseli MZ yang masing-masing mengalami peningkatan sebesar 75%. Hal ini menunjukkan bahwa AF mengalami perubahan yang paling signifikan dalam mengelola emosi negatif dan memberikan respons emosional yang lebih adaptif terhadap tekanan akademik.

Secara keseluruhan, konseli AF menunjukkan perkembangan yang paling menonjol karena memperoleh peningkatan yang sangat tinggi pada dua aspek, yaitu Negative Affect and Emotional Response (100%) dan Perseverance (67,74%), serta tetap menunjukkan peningkatan yang tinggi pada aspek Reflecting and Adaptive Help-Seeking (45,45%). Sementara itu, konseli SB unggul pada aspek kegigihan, dan konseli LS menunjukkan peningkatan tertinggi pada aspek refleksi diri dan pencarian bantuan secara adaptif. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik, meskipun tingkat peningkatan yang dicapai berbeda pada setiap konseli sesuai dengan kondisi dan karakteristik masing-masin

Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Peningkatan yang terjadi tidak dipengaruhi oleh tingkat awal resiliensi akademik siswa, melainkan lebih disebabkan oleh intervensi yang diberikan selama proses konseling. Hal ini menegaskan bahwa teknik *self-management* mampu membantu siswa dalam mengelola diri, mengontrol perilaku, serta menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan, yaitu adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap resiliensi akademik siswa. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dijadikan

sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan kemampuan resiliensi akademik siswa di lingkungan sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konseling kelompok teknik *self management* terhadap resiliensi akademik di kelas X 1 TKJ SMK Yapdi Bandar Pulau Tahun Ajaran 2025/2026, maka peneliti memberikan beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

   Guru Bimbingan dan Konseling mampu untuk mengimplementasikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai layanan yang terprogram dan berkelanjutan. Penerapan teknik ini dapat difokuskan pada pengembangan kemampuan pengelolaan diri siswa, sehingga mereka lebih mampu mengontrol perilaku, mengelola emosi, serta menghadapi tantangan akademik secara adaptif.

2. Bagi Siswa

   Siswa mampu berperan aktif dalam mengikuti layanan konseling kelompok serta menerapkan strategi *self-management* dalam kehidupan sehari-hari. Siswa perlu mengembangkan kemandirian dalam belajar, mengelola waktu secara efektif, serta memanfaatkan bantuan yang tersedia secara tepat guna mendukung peningkatan resiliensi akademik.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

   Peneliti selanjutnya mampu memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan subjek yang lebih beragam serta mengkaji variabel lain yang relevan. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengombinasikan teknik *self-*

management dengan pendekatan lain serta menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif guna memperoleh hasil yang lebih mendalam.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY