

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan secara umum gambaran ketangguhan akademik di Pesantren SMA Al Muttaqin, didapatkan hasil 20% pada ketangguhan (*Hardiness*) akademik yang rendah, 80% santri berada pada ketangguhan (*Hardiness*) akademik sedang, 0% atau bisa dibilang tidak ada santri yang memiliki ketangguhan (*Hardiness*) yang tinggi. Dari data tersebut mayoritas ketangguhan santri berada pada kategori sedang dengan jumlah 80%. Dari 110 santri Pesantren SMA Al Muttaqin terdapat 5 santri yang teridentifikasi memiliki kategori ketangguhan yang rendah dan kemudian 2 orang santri yang menyetujui dan suka rela untuk mendapatkan intervensi konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan ketangguhan akademiknya.

Terdapat 6 inti proses dalam konseling kognitif perilaku yang dilakukan untuk meningkatkan ketangguhan dalam akademik santri. Dimulai dari sesi pertama konselor menerapkan skema kognitif untuk mengarahkan klien agar lebih menyadari pemikiran irasional yang membuat klien tidak mampu melewati tantangan akademik yang didapatkan, sesi dua menggunakan teknik *Thought Records* untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran otomatis negative yang bertujuan untuk meyakinkan diri konseli bahwa keyakinannya yang rasional lebih logis dan lebih konsisten dengan kenyataan serta fokus terhadap tujuan, sesi tiga menggunakan teknik *Downward Arrow* untuk mengidentifikasi keyakinan mendasar yang menghasilkan pemikiran otomatis yang berkaitan dengan stress akademik yang disebabkan rendahnya ketangguhan dalam menghadapi tantangan dengan mencari akar permasalahan, pola pikir konseli dan keyakinan, sesi empat *Acting As If* untuk memperkuat keyakinan baru konseli dan membantu konseli bertindak dengan keyakinan baru sehingga adanya penurunan perilaku yang dialami, sesi kelima *Problem Solving* bertujuan agar konseli memiliki cara dalam menangani permasalahan untuk mengendalikan stress dengan membuat mind mapping agar semua kegiatan dapat diatur, Sesi keenam *Reinforcement* bertujuan

agar konseli memiliki kebiasaan dengan penguatan berupa jadwal yang spesifik sehingga konseli memiliki perilaku yang tepat dalam mengendalikan perilakunya dan pada sesi ini diharapkan konseli memiliki pengendalian internal yang lebih baik dari sebelumnya.

Dilihat dari hasil intervensi konseling kognitif perilaku yang diberikan pada santri yang memiliki ketangguhan akademik rendah dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kognitif perilaku terbukti efektif dalam meningkatkan ketangguhan akademik pada santri. Konseling kognitif perilaku berhasil menaikkan skor ketangguhan akademik dari rendah menjadi tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan *trend* pada grafik skor ketangguhan akademik, analisis grafik pada fase pertama yaitu *Baseline (A1)*, fase kedua yaitu *Intervensi (B)* dan fase ketiga yaitu *Baseline (A2)*. Selain itu, berdasarkan hasil perhitungan *Percentage Non-Overlapping Data (PND)* bahwa interpretasinya menunjukkan konseling kognitif perilaku terbukti sangat efektif dengan persentase 100% dalam meningkatkan ketangguhan akademik pada konseli NH dan FR.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang intervensi konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan ketangguhan akademik, didapatkan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah agar memberikan dukungan dan fasilitas yang mendukung dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan ketangguhan akademik pada santri agar mencapai perkembangan yang optimal dalam pembelajaran.

2. Bagi Konselor

Bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling di sekolah agar dapat mengaplikasikan hasil penelitian mengenai intervensi konseling kognitif perilaku sebagai alternatif dalam memberikan layanan yang bisa digunakan untuk mengatasi permasalahan terkait rendahnya ketangguhan akademik yang dialami oleh santri maupun siswa reguler.

3. Bagi santri

Bagi antri diharapkan agar lebih memperkuat rasa tanggung atas segala sesuatu tantangan dan tuntutan dalam proses pembelajaran dan kegiatan akademik lainnya. Selain itu juga diharapkan agar lebih bisa berpikir positif dan rasional dan realistis untuk setiap peristiwa yang menimpanya, sehingga tidak terjadi perilaku yang menyimpang atas dirinya. Karena penting untuk memiliki ketangguhan dalam akademik agar santri menjadi lebih siap ketika mendapatkan tantangan dan tuntutan yang akan didapatkan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat lebih memperluas subjek penelitian jenjang pendidikan lain seperti sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah kejuruan yang belum terbahas dalam penelitian ini. Juga diharapkan agar dapat menguji coba model intervensi konseling kognitif perilaku dalam bentuk lain seperti konseling kelompok ataupun pelatihan.

