

## BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan secara umum keyakinan irasional kelas 7 di MTSN 1 Tasikmalaya sebagian besar mengalami keyakinan irasional pada kategori sedang dengan artinya siswa pada level ini memiliki pemikiran akan selalu berpikir bahwa segala sesuatu pasti akan menimbulkan hal negatif baik untuk dirinya maupun orang lain dan ini akan berdampak buruk bagi individu tersebut seperti individu akan memandang negatif pada segala sesuatu, individu akan menolak melakukan tindakan atau keputusan yang mengandung resiko.

Adapun gambaran kesepian pada siswa kelas 7 MTSN 1 Tasikmalaya sebagian besar pada kategori sedang, artinya siswa merasa mulai memiliki teman untuk berbagi cerita, merasa mendapat dukungan orang tua, dan mulai bisa diterima dilingkungannya, tetapi terkadang masih merasa sendirian.

Dari hasil penelitian ini memperoleh besarnya nilai korelasi atau hubungan (R) yaitu sebesar 0,300, dengan memperoleh nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,09 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian adalah sebesar 9%. Kemudian nilai F hitung sebesar 22,617 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Maka artinya ada pengaruh yang signifikan antara keyakinan irasional terhadap kesepian pada remaja di MTSN 1 Tasikmalaya. Maka dapat dikatakan keyakinan irasional dan kesepian memiliki hubungan cukup kuat, artinya semakin tinggi keyakinan irasional maka semakin tinggi kesepian dan semakin rendah keyakinan irasional maka semakin rendah kesepian, secara umum hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil temuan keyakinan irasional terhadap kesepian maka peneliti melakukan layanan responsif berupa konseling kelompok teknik REBT agar mampu mereduksi kesepian.

### B. Rekomendasi

Hasil penelitian ini menemukan dua temuan yakni pengaruh keyakinan irasional terhadap kesepian. Oleh karenanya hasil ini bisa dijadikan sebagai bahan acuan pembuatan program layanan untuk siswa agar pencapaian prestasi akademik lebih meningkat dan meminimalisir adanya siswa yang mengalami masalah dan kegagalan akademik. adapun yang menjadi intervensi dalam mereduksi kesepian pada siswa, bisa menggunakan konseling kelompok teknik REBT.

Peneliti selanjutnya bisa lebih memperbanyak sampel dan populasi serta mencoba untuk menguji dengan variabel lain supaya di dapat hasil yang pengaruh yang kuat bervariasi dan berbeda.

Dan bagi guru bimbingan konseling yang ada disekolah, hasil dari rencana konseling kelompok teknik REBT bisa dipakai untuk meminimalisir siswa mengalami kesepian.

