

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan layanan dasar bimbingan untuk meningkatkan *savoring* pada remaja di Pondok Pesantren Persis 80 Al Amin Sindangkasih Ciamis melalui *Writing Expressive Program*. Berikut kesimpulannya yaitu:

1. Gambaran umum *savoring* pada remaja di MTs Persis 80 Al Amin dapat disimpulkan bahwa kecenderungan remaja MTs berada pada kategori *savoring* sedang. Dari 177 remaja terdapat 13,6% berada pada kategori tinggi, 73,4% berada pada kategori dan 13% berada pada kategori rendah. Gambaran *savoring* dilihat dari perbedaan jenis kelamin, menggunakan uji *One-Way ANOVA* dan dengan bantuan SPSS 16.00 *for windows*. Dengan hasil signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka tidak terdapat perbedaan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan *savoring* antara remaja laki-laki dan perempuan, menunjukkan hasil Sig 0,237 $> 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan antara *savoring* pada remaja laki-laki dan perempuan di MTs Persis 80 Al Amin Sindangkasih, hal ini disebabkan karena remaja laki-laki maupun perempuan mampu menikmati pengalaman secara positif.
2. Gambaran umum kebahagiaan pada remaja di MTs Persis 80 Al Amin dapat disimpulkan bahwa kecenderungan remaja MTs berada pada kategori kebahagiaan sedang. Dari 177 remaja terdapat 14,1% berada pada kategori tinggi, 68,4% berada pada kategori sedang dan 17,5% berada pada kategori rendah, Gambaran kebahagiaan dilihat dari perbedaan jenis kelamin, menggunakan uji *One-Way ANOVA* dan dengan bantuan SPSS 16.00 *for windows*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kebahagiaan antara remaja laki-laki dan perempuan, menunjukkan hasil Sig 0,524 $> 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan antara kebahagiaan pada remaja laki-laki dan perempuan di MTs Persis 80 Al Amin Sindangkasih, hal ini disebabkan karena remaja laki-laki maupun perempuan mampu merasakan kebahagiaan dalam dirinya.

3. Korelasi secara umum antara savoring dengan kebahagiaan pada remaja MTs Persis 80 Al Amin Sindangkasih diukur dengan uji Correlate dengan bantuan SPSS 16. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa korelasi antara savoring dengan kebahagiaan sebesar 0,268 termasuk pada korelasi lemah, dengan koefisiensi determinasi sebesar 0,0718, artinya korelasi savoring terhadap kebahagiaan hanya berkontribusi sebesar 7,2% dan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti perasaan bersyukur, kesehatan, usia, uang, pendidikan, iklim, ras, dan gender.
4. Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi terhadap bimbingan dan konseling ialah *Teknik Menulis Jurnal*. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kebahagiaan pada remaja di Pondok Pesantren Persis 80 Al Amin Sindangkasih Ciamis.

B. Rekomendasi

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa savoring dan kebahagiaan di MTs Persis 80 Al Amin Sindangkasih masih dalam kategori sedang. Dengan adanya rekomendasi program layanan dasar bimbingan untuk meningkatkan savoring melalui Teknik Menulis Jurnal diharapkan dapat menambah referensi bagi guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan upaya kuratif maupun preventif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitiannya, agar tidak hanya di tingkat menengah saja melainkan dari berbagai tingkatan. Misalnya di jenjang sekolah menengah atas, panti asuhan, komunitas. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menguji program layanan dasar bimbingan untuk meningkatkan savoring melalui Teknik Menulis Program, supaya menguji mengenai keefektifan program tersebut dan bisa menganalisis setiap dimensi variabel dengan pembahasan yang lebih mendetail.

3. Bagi Remaja di Pondok Pesantren Persis 80 Al Amin Sindangkasih Ciamis

Melakukan rutinitas sesuai dengan program yang telah dibuat untuk membantu meningkatkan kebahagiaannya secara optimal.

4. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Melakukan penelitian terbaru berdasarkan bahan data korelasi yang telah diuraikan dalam penelitian ini, sehingga menghasilkan intervensi terbaru untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja.

