

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

### C. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Profil tingkat hardiness siswa SMA Negeri Kota Tasikmalaya menggambarkan sebagian besar pada tarap sedang kebawah. Ini berarti bahwa setiap sekolah berada pada kategori tingkat hardiness sedang-rendah, yaitu siswa yang berada pada level ini, masih kurangnya memiliki hardiness, ini berarti siswa masih mudah teralihkan oleh hal lain yang dapat menghambat dirinya dalam belajar. Sehingga kerap menimbulkan sikap mundur, menyerah, dan berkurangnya fokus pada tujuan.
2. Profil tingkat hardiness siswa SMA Negeri Kota Tasikmalaya dilihat dari perbedaan gender menggambarkan tingkat persentase hardiness laki-laki tidak terdapat terdapat perbedaan dengan perempuan. Hasil uji perbedaan menggunakan *One-way Anova IBM SPSS-25* juga menggambarkan nilai Sig yang diperoleh adalah ( $\text{Sig } 0,27 > 0.05$ ) yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara hardiness pada siswa laki-laki dan perempuan di SMA Negeri Kota Tasikmalaya. Artinya sebaran tingkat *hardiness* sedang-rendah dimiliki laki-laki maupun perempuan.
3. Implikasi layanan bimbingan dan konseling yang coba diberikan untuk dapat meningkatkan hardiness pada siswa SMA Negeri Kota Tasikmalaya dapat berupa konseling kognitif perilaku (CBT) berbasis kelompok dengan rancangan layanan kuratif, preventif maupun pengembangan yang berguna sebagai pengelolaan kognitif yang tidak sesuai (*irrational*) juga perilaku yang tidak sesuai sehingga diarahkan lebih *rassional* dalam hal berpikir dan berperilaku lebih positif. Layanan ini terdiri dari 16 sesi namun di sederhanakan menjadi 2 fase pertemuan yang didalamnya mencakup tujuan dari 16 sesi tersebut.

## D. SARAN

### 1. Bagi Praktisi Bimbingan Dan Konseling

- a. Dapat menggunakan, menerapkan rancangan konseling yang telah dibuat peneliti sebagai layanan dasar bimbingan dan konseling terhadap siswa yang memiliki tingkat *hardiness* yang kurang tinggi.
- b. Dapat sebagai landasan untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa di setiap SMA Negeri Kota Tasikmalaya sebagai bentuk penanganan *hardiness* baik dalam bentuk preventif ataupun kuratif.
- c. Dapat sebagai acuan pembuatan program layanan bimbingan dan konseling yang nantinya akan diberikan pada siswa yang memiliki *hardiness* yang rendah atau mempertahankan bagi siswa yang telah memiliki *hardiness* tinggi.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mencari variabel-variabel lain yang dapat mengkorelasikan dengan *hardiness* sehingga dapat menambah kebaruan dalam riset terkait *hardiness*.
- b. Peneliti selanjutnya dapat menyiapkan pelatihan khusus lainnya seperti penggunaan teori lain selain CBT yang bertujuan dapat meningkatkan *hardiness* pada siswa.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian, tidak hanya pada jenjang SMA tapi pada jenjang SD, SMP, ataupun Perguruan Tinggi.