

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

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

1. Gambaran umum berpikir positif pada siswa kelas XI di SMAN Se-Kecamatan Singaparna berada pada kategori optimal. Dari sampel 227 siswa berpikir positif berada pada kategori optimal dengan persentase sebesar 54,2% (123 orang), kategori cukup dengan persentase sebesar 45,4% (103 orang) dan kategori rendah dengan persentase sebesar 0,4% (1 orang), Hal ini menunjukkan pada tahap kategori optimal, artinya siswa dalam pembelajarannya mampu menghadapi tuntutan akademik. Maka ditemukan gambaran tiap aspek berpikir positif yaitu kemampuan menggunakan bahasa positif dengan persentase sebesar 76,32%, kemampuan menggunakan tindakan positif 67,99%, kemampuan mengekspresikan pikiran dengan positif dengan persentase 75,16%.
2. Gambaran umum berpikir positif berdasarkan gender, dengan menggunakan uji *One-Way ANOVA* dan dengan bantuan SPSS 16.00 *for windows*.. Hasil dari penelitian ini menunjukkan berpikir positif antara siswa laki-laki dan perempuan. Menunjukkan hasil Sig 0,649 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan antara berpikir positif pada remaja laki-laki dan perempuan kelas XI SMAN Se-Kecamatan Singaparna.
3. Untuk meningkatkan berpikir positif pada siswa kelas XI SMAN Se-Kecamatan Singaparna disini dengan menggunakan layanan preventif konseling kelompok berupa konseling kognitif perilaku REBT. Layanan ini terdiri dari 8 sesi pertemuan.

B. Rekomendasi

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir positif di kelas XI SMAN Se-Kecamatan Singaparna masih ada dalam kategori optimal. Dengan adanya rekomendasi layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif yang pada kategori cukup dan rendah 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 Panti asuhan atau di jenjang sekolah menengah pertama maupun perguruan tinggi. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menguji layanan konseling kelompok untuk meningkatkan berpikir positif.

