

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan secara umum gambaran ketangguhan akademik di smpit Irfani Qurannicpreneur Bilingual School, berada pada kategori Tinggi yaitu sebanyak 17% dan pada kategori rendah 18%. Hal ini menunjukkan bahwa santri yang berada di SMPIT Irfani Quranicpreneur Bilingual School Ciamis, terdapat 3 orang yang berada di kategori rendah dan kemudian 2 orang yang diberikan intervensi konseling penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan ketangguhan akademiknya.

Terdapat 6 inti proses konseling penerimaan dan komitmen yang dilakukan untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif. Dimulai dengan membantu konseli mengidentifikasi label verbal yang melekat pada dirinya dari hasil kesalahannya dalam berpikir dan memandang suatu peristiwa/ masalah lalu menurunkan tingkat kepercayaan konseli terhadap label verbal yang dimilikinya. Selanjutnya membantu konseli mengembangkan nilai-nilai yang ada pada dirinya sehingga konseli bertindak sesuai dengan nilai-nilai tersebut. Selanjutnya membantu konseli untuk mengembangkan rasa penerimaan diri tanpa syarat dan penerimaan terhadap suatu peristiwa/ masalah yang sedang dan pernah dialaminya, sehingga konseli tidak terus melakukan penghindaran. Selanjutnya membantu konseli agar memiliki kesadaran penuh untuk hidup pada saat ini, sehingga konseli dapat bertindak dengan penuh kesadaran. Selanjutnya membantu konseli dalam memaknai ulang hidup yang sedang dijalannya agar kembali sesuai dengan nilai-nilai dirinya. Dan juga membantu konseli agar dapat membangun aksi berkomitmen untuk mencapai perubahan dalam dirinya termasuk berkomitmen untuk menerima dirinya sepenuhnya, dan mampu untuk menerima setiap hal yang terjadi pada dirinya.

Dilihat dari hasil intervensi konseling penerimaan dan komitmen yang diberikan pada santri yang memiliki ketangguhan akademik rendah dapat

disimpulkan bahwa intervensi konseling penerimaan dan komitmen terbukti efektif dalam meningkatkan ketangguhan akademik pada santri. Konseling penerimaan dan komitmen ini 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 penerimaan dan komitmen terbukti sangat efektif dengan persentase 100% dalam meningkatkan ketangguhan akademik pada konseli Wanda dan Adiva.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang intervensi konseling penerimaan dan komitmen untuk meningkatkan ketangguhan akademik, didapatkan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

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

2. Bagi Konselor

Bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling (BK) disekolah agar dapat mengaplikasikan hasil penelitian mengenai intervensi konseling penerimaan dan komitmen ini sebagai alternatif layanan yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah terkait rendahnya ketangguhan akademik yang dialami oleh santri. Selain itu, dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam membuat program yang relevan dengan permasalahan santri disekolah.

3. Bagi Santri

Bagi siswa diharapkan agar lebih mengembangkan rasa tangguh atas segala sesuatu tekanan ataupun tantangan yang ada dalam proses pembelajaran dan kegiatan akademik. Selain itu diharapkan juga agar melatih diri untuk berpikiran positif dan realistis atas setiap peristiwa yang menimpanya, sehingga tidak terjadi

persepsi yang menyimpang atas dirinya. Karena tangguhan di dalam akademik akan membuat santri menjadi siap dalam segala tantangan akademik yang dihadapi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat lebih memperluas subjek penelitian terutama terkait gender (perempuan atau laki-laki), ataupun jenjang lain seperti Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang belum dibahas dalam penelitian ini. Dan juga diharapkan agar dapat menguji coba model intervensi konseling penerimaan dan komitmen ini dengan variable lainnya yang masih relevan atau dalam bentuk lain seperti konseling kelompok.

