

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa siswa dengan latar belakang *broken home* di MAN 1 Cilacap memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Hal ini ditunjukkan dengan masih banyaknya siswa yang kesulitan dalam menghadapi masalah dan belum mampu mengembangkan mekanisme penyesuaian diri yang baik.

Dalam penelitian ini, digunakan konseling kelompok dengan teknik realita sebagai intervensi untuk meningkatkan resiliensi siswa. Konseling dilakukan dalam lima sesi pertemuan, yang masing-masing berfokus pada aspek-aspek penting resiliensi, yaitu:

1. Regulasi emosi dan kontrol impuls, bertujuan agar siswa mampu mengelola emosinya dan tetap tenang saat menghadapi masalah.
2. Optimisme dan efikasi diri, bertujuan untuk membangun keyakinan siswa dalam menyelesaikan masalah dan percaya pada masa depan yang lebih baik.
3. Kemampuan menganalisis masalah, bertujuan agar siswa dapat mengidentifikasi masalah dengan baik, mencari solusi, serta tidak menyalahkan orang lain.

4. Empati, bertujuan agar siswa mampu memahami perasaan orang lain dan membangun hubungan sosial yang baik.
5. Pencapaian, bertujuan agar siswa tidak takut gagal, berani keluar dari zona nyaman, dan mampu mengoptimalkan potensinya.

Teknik *WDEP* (*Want, Doing, Evaluation, Plan*) dalam konseling realita digunakan untuk membantu siswa memahami apa yang mereka inginkan, mengevaluasi perilaku mereka, dan membuat rencana perubahan ke arah yang lebih positif. Konseling ini terbukti membantu siswa menghadapi masalahnya dengan lebih baik, memahami keinginan dalam hidup, serta memiliki rencana yang lebih jelas untuk masa depan.

Secara statistik, hasil penelitian menunjukkan bahwa: Uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal yaitu 0.200 lebih besar dari ($\text{sig} > 0.05$). Uji homogenitas menunjukkan bahwa data yang diperoleh bersifat homogen yaitu 0,065 lebih besar dari 0.05 yang artinya H_0 diterima. Uji ANOVA menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, dengan nilai signifikansi 0.000 (lebih kecil dari 0.05), yang berarti konseling kelompok dengan teknik realita efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa *broken home*. *Uji paired sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, dengan nilai sig. 2-tailed sebesar 0.000 yang berarti ada pengaruh signifikan dari intervensi yang diberikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik realita terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa dengan latar belakang *broken home*. Siswa yang mengikuti konseling ini mengalami peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi, berpikir positif, menyelesaikan masalah, berempati, serta mencapai tujuan hidupnya dengan lebih baik.

B. Saran

Berlandasan terhadap kesimpulan, maka dapat diajukan beberapa saran pemanfaat penelitian ini untuk sekolah bahwa penanganan resiliensi pada siswa dengan latar belakang *broken home* penting guna memberikan dukungan agar siswa mampu mengelola emosinya ketika sedang menghadapi masalah, berpikir positif dapat menyelesaikan masalahnya dengan mencari solusi terbaik, memiliki rasa empati serta mencapai tujuan dalam hidupnya. Bagi sekolah juga dapat menggunakan jasa konseling kelompok melalui teknik konseling realita dalam meningkatkan resiliensi siswa mampu mengelola emosi dan menghadapi berbagai masalah dengan baik.

Bagi siswa, siswa dapat mengetahui kemampuan tingkat resiliensi yang dimiliki dan diharapkan dapat membantu siswa dalam meningkatkan resiliensi karena ketika siswa tidak mampu menghadapi masalahnya dengan baik dapat menghambat aktivitas lainnya.

Bagi peneliti selanjutnya untuk menguji keefektivinan konseling realita untuk meningkatkan resiliensi siswa *broken home* sebaiknya menggunakan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen.