

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang dipaparkan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Tujuh aspek pembentuk kemampuan resiliensi

1) Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, partisipan A dan E pada kemampuan ini menunjukkan perubahan terlihat, sudah mampu untuk tetap tenang dan fokus saat dibawah kondisi yang penuh tekanan, mampu mengendalikan diri pada saat sedang marah, cemas, sedih, dan kesal sehingga dapat mempercepat pemecahan masalah.

2) Pengendalian Impuls

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, partisipan A dan E pada kemampuan ini menunjukkan perubahan terlihat, sudah mampu mengendalikan dorongan dan keinginan dalam dirinya yang dimana dulunya sangat emosional sekarang dapat mengendalikan moodnya, jika ada masalah cepat untuk panik dan cemas, namun sekarang dapat dikontrol dan dapat lebih tenang.

3) Optimis

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, partisipan A dan E pada kemampuan ini menunjukkan perubahan, terlihat dari

sikapnya yang semakin semangat di sekolah dimana dulunya tidak mempunyai tujuan hidup namun sekarang memiliki tujuan dan cita-cita yang ingin di gapai. Dulu pasrah dengan keadaan sekarang ikhlas dan mampu bangkit untuk terus berjuang menjalani hari demi hari serta memiliki kepercayaan bahwa akan memiliki masa depan yang cemerlang.

4) Empati

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, partisipan A dan E pada kemampuan ini menunjukkan perubahan terlihat, dari yang dulunya hanya memperdulikan diri sendiri sekarang sudah dapat membaur, dulunya tidak aktif dalam kegiatan keagamaan sekarang sudah ikut serta dalam beberapa kegiatan yang diadakan, mampu merasakan apa yang orang lain rasakan dan mampu berinteraksi dengan cepat di lingkungan yang baru.

5) Analisis Masalah

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, partisipan A dan E pada kemampuan ini menunjukkan perubahan, terlihat sudah mampu memahami penyebab dan akibat dari masalah yang sedang dialami, mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menyelesaikan masalah.

6) Efikasi Diri

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, partisipan A dan E pada kemampuan ini menunjukkan perubahan, terlihat

dimana yang dulunya mudah marah, kecewa, sedih, stress, putus asa, sekarang sudah dapat mengendalikan emosi, dapat mengontrol diri, memiliki harapan yang baik untuk mencapai masa depan yang cemerlang dan mampu memecahkan masalah dengan mandiri dan bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil.

7) Peningkatan Aspek Positif

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, partisipan A dan E pada kemampuan ini menunjukkan perubahan, terlihat bahwa A dan E mampu menghadapi masalah dan memiliki keyakinan bahwa masalah bukanlah akhir dari segalanya tetapi dapat dijadikan pembelajaran yang berharga untuk tetap memiliki harapan bahwa setiap permasalahan yang sedang dihadapi sebagai kekuatan di masa depan, memiliki kepercayaan pada diri sendiri untuk dapat bangkit dari setiap keterpurukan. Memiliki pemikiran yang realistis dari setiap permasalahan yang sedang dihadapi dan mampu menyelesaikan masalah dengan penuh tanggung jawab

b. Kesehatan Mental

1) Memiliki pandangan yang sehat (benar) terhadap kenyataan :

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan partisipan A dan E pada ciri kesehatan mental ini menunjukkan perubahan, terlihat sudah mampu memiliki pandangan yang sehat terhadap kenyataan yang dialami dalam keluarganya, mampu berpikir

positif dalam menghadapi tekanan, dan bertanggung jawab atas hidupnya.

- 2) Cakap dan pandai menyesuaikan diri dengan segala kemungkinan hidup serta bisa menghadapi masalah yang dihadapinya :

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan partisipan A dan E pada ciri kesehatan mental ini menunjukkan perubahan, terlihat sudah mampu beradaptasi dengan cepat dalam segala situasi, mampu mencari solusi atas setiap tekanan-tekanan yang dihadapi, mampu mengambil keputusan atas setiap masalah yang sedang dihadapi.

- 3) Mencapai kepuasan pribadi dan ketenangan hidup tanpa merugikan orang lain :

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan partisipan A dan E pada ciri kesehatan mental ini menunjukkan perubahan, terlihat dulu merasa tidak percaya diri karena keadaan keluarga yang hancur sekarang sudah bisa menerima keadaan keluarganya, yang dulunya sangat tertutup sekarang bisa semakin terbuka, yang dulunya tidak memiliki harapan sekarang sudah memiliki harapan dan cita-cita serta semangat untuk menggapai cita-citanya.

- c. Faktor penyebab pencapaian kemampuan resiliensi siswa *broken home*:

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, yang menjadi penyebab pencapaian kemampuan resiliensi partisipan A dan E adalah faktor internal yaitu dari dalam diri sendiri dimana kedua partisipan semakin menyadari bahwa untuk bisa bangkit dari keterpurukan yang sedang dialami dimulai dari kesadaran diri sendiri dan didukung oleh faktor eksternal yaitu lingkungan pertemanan yang positif sehingga partisipan semakin menyadari bahwa dirinya juga diterima dilingkungan sekolah maupun masyarakat.

- d. Faktor penyebab hambatan proses peran resiliensi siswa *broken home* dalam menjaga kesehatan mental:

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, yang menjadi penyebab hambatan proses peran resiliensi partisipan A dan E dalam menjaga kesehatan mental yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan pertemanan yang buruk.

- e. Bentuk keberhasilan siswa *broken home* dalam menjaga kesehatan mental:

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, yang menjadi bentuk keberhasilan partisipan A dan E dalam menjaga kesehatan mental yaitu memiliki kesadaran untuk terus menjaga kesehatan mental walaupun sedang berada dalam tekanan, terhindarnya dari

segala bentuk gangguan mental dan mampu bangkit dari setiap keterpurukan yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti mengenai **Peran Resiliensi Siswa *Broken Home* dalam Menjaga Kesehatan Mental di SMK Revany Indra Putra Kota Jambi**, saran yang disampaikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Ayah, sebagai bahan masukan bahwa peran seorang ayah sangat dibutuhkan didalam sebuah ikatan keluarga inti agar dapat terjalinnya keharmonisan dalam rumah tangga yang dapat memberi dampak positif bagi kesehatan mental setiap anggota keluarga secara khusus anak dalam menumbuhkan peran resiliensi yang baik untuk menjaga kesehatan mental anak.
2. Bagi Ibu, sebagai bahan masukan bahwa peran seorang ibu sangat mendukung keberhasilan ayah dalam memimpin keluarga serta menjaga keadaan kesehatan mental setiap anggota keluarga dalam menjalani kehidupan didukung dengan peran resiliensi yang baik.
3. Bagi Anak, sebagai bahan masukan bahwa betapa pentingnya menjadi pribadi yang mandiri saat berada didalam tekanan yang dapat didukung melalui peran resiliensi yang baik sehingga mampu menghadapi setiap tantangan dalam hidup dengan tetap menjaga kesehatan mental.

C. Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian tentang peran resiliensi siswa *broken home* dalam menjaga kesehatan mental, peneliti menemukan bahwa masih banyak sekali siswa-siswa *broken home* yang merasa bahwa hidupnya tidak akan seberuntung siswa-siswa lain yang memiliki keluarga yang utuh akibatnya masih banyak anak yang notaben dari keluarga yang *broken* mengambil keputusan yang salah yang berdampak buruk bahkan sampai merugikan masa depan sendiri.

Perlu adanya upaya dalam meningkatkan kesadaran dan memperkuat kepercayaan diri pada siswa *broken home* bahwa mereka juga berhak mendapatkan keberhasilan, keberuntungan dan kebahagiaan melalui layanan bimbingan dan konseling. Guru BK di setiap sekolah dapat memberikan layanan berupa layanan bimbingan kelompok, konseling individu, layanan konseling individu karena BK juga memiliki beberapa fungsi yaitu pemahaman, pencegahan, dan pengentasan.