

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap fleksibilitas psikologis siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 2 Palembang, dapat disimpulkan bahwa rata-rata 37,05% siswa memiliki tingkat fleksibilitas psikologis pada kategori “Sedang”. Terdapat 29,91% siswa yang berada pada kategori “Tinggi” dibandingkan dengan kategori rendah yaitu sebanyak 21,88%. Selanjutnya 8,04% pada kategori “Sangat Rendah”, dan 3,13% pada kategori “Sangat Tinggi”. Pada enam dimensi fleksibilitas psikologis, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori “Tinggi” dalam empat bidang: penerimaan diri sebanyak 34,8% (78 siswa), kontak dengan saat ini sebanyak 38,4% (86 siswa), nilai-nilai sebanyak 37,9% (85 siswa), dan tindakan berkomitmen 39% (87 siswa). Pada kategori “Sedang” terdapat dimensi defusi kognitif 37,5% (84 siswa) dan konteks diri 37,1% (83 siswa). Namun, jumlah siswa yang mendapatkan skor kategori “Rendah” pada dimensi penerimaan, nilai-nilai, dan tindakan berkomitmen cukup signifikan, yaitu secara berturut-turut 28,1% (63 siswa), 35,3% (79 Siswa) dan 33% (73 siswa).

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Sekolah

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah untuk mengetahui tingkat fleksibilitas psikologis siswa sehingga dapat berkolaborasi dengan seluruh personil sekolah untuk merencanakan dan memfasilitasi pengembangan keterampilan sosial siswa.

5.2.2 Bagi Guru BK

Temuan dalam penelitian ini diharapkan mampu membantu guru BK

dalam mengembangkan dan memberikan metode-metode konkret yang membangun fleksibilitas psikologis dalam sesi konseling. Hal ini dapat melibatkan teknik-teknik latihan relaksasi layanan konseling yang meningkatkan tingkat fleksibilitas psikologis pada siswa.

Guru BK dapat membangun karakter resilien di atas kualitas bawaan untuk membantu siswa mengadopsi *growth mindset*. Siswa yang memiliki perspektif ini lebih cenderung melihat hambatan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, yang membangun rasa fleksibilitas dan ketangguhan. Selain itu, bisa dengan mengajarkan siswa metode untuk *re-frame* dan mengubah pola pikir negatif dengan mengajarkan mereka teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini meningkatkan kemampuan siswa untuk mengatasi kegagalan dan bangkit kembali dari kegagalan dengan memungkinkan mereka untuk mengatasi masalah dengan perspektif yang lebih positif dan berorientasi pada pemecahan masalah.

5.2.3 Bagi Guru Mata Pelajaran

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para guru mata pelajaran dalam menggunakan model dan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis siswa. Guru mata pelajaran dapat mengintegrasikan elemen-elemen pembelajaran yang mendukung pengembangan fleksibilitas psikologis, seperti memberikan tugas yang melibatkan pemecahan masalah atau refleksi emosional.

5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperkuat fleksibilitas psikologis, termasuk faktor lingkungan, budaya sekolah, atau interaksi sosial.

Selain mempelajari fleksibilitas psikologis dalam lingkup interpersonal, penelitian di masa depan dapat meneliti bagaimana fleksibilitas psikologis mempengaruhi keadaan tertekan dalam konteks hubungan dan interaksi sosial yang terpisah.

