

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

BAB V menyajikan mengenai simpulan dan rekomendasi penelitian.

5.1 Simpulan

Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik di SMA Negeri 2 Subang dilaksanakan berlandaskan kajian teoritis mengenai *self-compassion*, bimbingan kelompok, dan pendekatan *person center*, serta kajian empiris mengenai implementasi program bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* dinilai cukup berefikasi untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik. Hal tersebut didasarkan pada uji *U- Mann Whitney* dan *N-gain*.
2. Rata-rata profil *self-compassion* peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Subang berada pada kategori sedang, sehingga dapat dikembangkan agar berada pada kategori yang lebih tinggi.
3. Pelaksanaan program layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* untuk mengembangkan *self-compassion* peserta didik dilakukan dengan penggunaan teknik *acceptance* (penerimaan), *understanding* (mengerti, memahami), *respect* (rasa hormat), *reassurance* (menenangkan hati), *encouragement* (dorongan), *open ended question* (pertanyaan terbuka), *reflection* (refleksi) pada setiap tahapan bimbingan kelompok.

5.2 Rekomendasi

Rekomendasi penelitian dikembangkan berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian. Adapun rekomendasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Rekomendasi bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling

Penelitian terkait bimbingan kelompok pendekatan *person center* dinilai cukup berefikasi digunakan untuk mengembangkan *self-compassion* pada peserta

didik, sehingga program tersebut dapat digunakan oleh praktisi bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan bagi peserta didik untuk mengembangkan *self-compassion*. Praktisi bimbingan dan konseling diharapkan memfasilitasi peserta didik laki-laki dan perempuan untuk mendapatkan layanan dalam mengembangkan *self-compassion*.

1.2.2 Rekomendasi bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian terkait dengan bimbingan kelompok dengan pendekatan *person center* dapat dilanjutkan dengan menggunakan sampel penelitian yang heterogen yaitu siswa laki-laki dan perempuan untuk mengetahui perbandingan *self-compassion* setelah pemberian intervensi. Penelitian juga dapat dilakukan kepada individu pada usia anak maupun dewasa. Teknik *gallery walk* yang digunakan pada aspek *isolation* perlu didesain lebih komunikatif untuk memperoleh jawaban dan respon peserta didik yang cukup beragam. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling lainnya untuk mengembangkan *self-compassion* pada peserta didik.