

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab lima mendeskripsikan hasil simpulan dan rekomendasi penelitian. Berikut dipaparkan hasil kesimpulan dan rekomendasi penelitian.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian mengenai konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk pengembangan *self-compassion* siswa keluarga bercerai, dapat disimpulkan, sebagai berikut.

- 5.1.1. Hasil temuan profil *self-compassion* siswa bergeser dari *self-judgment* kepada *self-kindness*. Artinya, terjadinya perubahan cara siswa dalam memandang dan memperlakukan diri sendiri. Dengan demikian, siswa mulai menerima kelemahan dengan penuh pengertian dan kebaikan hati, serta tidak menghakimi diri atas kegagalan.
- 5.1.2. Faktor keluarga menunjukkan kecenderungan dorongan terbesar terhadap perkembangan *self-compassion* siswa dibandingkan faktor akademik dan faktor sosial. Artinya faktor keluarga memiliki dampak yang paling signifikan pada pembentukan nilai, sikap, dan pola pikir remaja karena keluarga merupakan lingkungan yang paling dekat. Keluarga yang utuh diyakini dapat mengoptimalkan perkembangan *self-compassion*, sekaligus mengurangi perilaku yang bersifat destruktif.
- 5.1.3. Program konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk mengembangkan *self-compassion* remaja dari keluarga bercerai dipandang layak berdasarkan pakar dan praktisi Bimbingan dan Konseling mencakup: 1) definisi; 2) rasional; 3) konsep kunci; 4) perilaku target; 5) asumsi intervensi; 6) subjek target intervensi; 7) langkah-langkah intervensi; 8) strategi; 9) evaluasi dan indikator keberhasilan; 10) kompetensi konselor; dan 11) peran konselor. Implementasi konseling kognitif berbasis *mindfulness* menghasilkan dinamika masing-masing siswa pada aspek *self-kindness*, dan *common humanity* serta mengurangi aspek negatif yaitu *self-judgment*. Dengan demikian, konseling kognitif berbasis *mindfulness* dapat mengembangkan *self-compassion* siswa.

## 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan analisis dari hasil temuan penelitian, keterbatasan penelitian dan simpulan penelitian, terdapat rekomendasi yang diberikan sebagai berikut.

### 5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi Guru BK/Konselor dapat menggunakan Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* untuk mengembangkan *self-compassion* siswa dalam bidang layanan pribadi-sosial khususnya pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut.

- 1) Pelaksanaan layanan diberikan melalui proses *assesment* terlebih dahulu, sehingga dapat menjangkau dan mengetahui kondisi *self-compassion* yang dimiliki siswa termasuk beberapa faktor demografis yang mempengaruhinya. Asessment tersebut dapat dilakukan melalui instrumen, wawancara mendalam pada siswa, observasi maupun studi dokumentasi.
- 2) Guru BK/Konselor dapat memperhatikan terhadap waktu pelaksanaan kegiatan, tempat, serta kondisi fisik siswa. Implementasi kegiatan alangkah lebih baik dilaksanakan pada saat waktu yang cukup luang dan tepat, sehingga siswa memiliki fokus yang optimal.
- 3) Guru BK/Konselor dapat mengembangkan pedoman konseling kognitif berbasis *mindfulness* yang sesuai dengan karakteristik remaja dan *self-compassion* yang dipengaruhi variabel lain, seperti dukungan sosial (kelekatan orangtua, pola asuh) dan faktor lingkungan (budaya).

### 5.2.2 Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian, maka terdapat beberapa rekomendasi bagi penelitian selanjutnya sebagai berikut.

1. Penelitian selanjutnya agar lebih fokus dalam mengembangkan aspek *mindfulness*, dikarenakan aspek *mindfulness* termasuk rendah jika diurutkan dengan aspek positif lainnya seperti *self-kindness* dan *common humanity*.
2. Pada penelitian selanjutnya dapat melakukan analisis yang lebih mendalam tidak terbatas pada faktor akademik, sosial dan keluarga secara umum seperti faktor guru dan teman sebaya sehingga dapat ditarik generalisasinya.

3. Penelitian dapat melakukan intervensi konseling berbasis *mindfulness* untuk pengembangan *self compassion* pada siswa keluarga bercerai dengan metode *single subject* untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terkait perubahan yang terjadi pada tingkat *self-compassion*.