

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dipaparkan simpulan dan rekomendasi terkait penelitian yang sudah dilakukan yang akan dijelaskan mendetail dalam bab ini.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan konseling menggunakan pendekatan CBT dengan teknik *self-talk* diterapkan kepada peserta didik yang memiliki permasalahan *self-compassion* rendah dan teridentifikasi memiliki *underachievement*. Penelitian melibatkan keseluruhan peserta didik kelas XI lalu diambil menjadi tiga peserta didik yang harus diberikan bantuan konseling yaitu EF, AA, dan HA. Konseling *self-talk* yang dilakukan peneliti cukup sulit diterapkan pada tahap mengembangkan *counters* berupa *self-talk* positif dan melatih *self-talk* positif yang sudah dibuat oleh peserta didik EF karena *self-talk* negatif yang dimiliki masih sering muncul dan sulit untuk mengalihkan kepada sudut pandang lain yang telah peserta didik buat karena pemikiran teman di kelas selalu menatap sinis terhadap EF selalu muncul dan membuatnya tidak ingin masuk sekolah.

Secara keseluruhan enam tahap konseling *self-talk* dapat diterapkan pada ketiga peserta didik. Hanya saja, penerapan cukup sulit dilakukan pada konseli EF dan untuk EF dalam aspek *common humanity* masih ada dalam kategori sangat rendah, karena masih kuat memikirkan ketakutannya terhadap teman-teman di kelas yang menurutnya selalu menatap sinis. Pada saat konseling pun hal ini sering muncul diceritakan oleh EF bahwa dirinya merasa kan peminiran negatif itu muncul dan sulit dikendalikan. Selain itu penulis pada saat konseling cukup sulit memecahkan pemikiran yang belum tentu terjadi di kelas karena pemikiran yang muncul terhadap EF mengenai teman-teman di kelas yang selalu sinis menatapnya. Sehingga EF masih tidak mau berbaur dengan temannya dan masih memiliki ketakutan untuk ke sekolah sehingga salah satu aspek *self-compassion* masih terlihat rendah yaitu pada aspek *common humanity* atau sikap untuk melihat suatu hal sulit secara luas yang memiliki konstruk *isolation* merasa terasing dan menunjukkan sikap menjauhi diri dari lingkungan. Untuk peserta didik AA dan HA sudah mengarah kepada perubahan yang positif dalam memiliki pemikiran baru terhadap sudut pandang suatu masalah yang terjadi pada dirinya dan masih dapat dikembangkan lebih lagi pada kedua peserta didik tersebut.

Ketiga konseli secara keseluruhan telah memiliki perubahan yang mengarah kepada perubahan positif dalam *self-compassion*. Namun, pada penelitian ini peserta didik EF setelah dilakukannya konseling masih menimbulkan hal yang merugikan bagi dirinya seperti tidak sekolah dan tugas masih ada yang tidak dikerjakan karena ketakutan yang sama dan memutuskan untuk *home schooling*. Artinya *self-compassion* bukanlah satu-satunya variabel seseorang dalam berpikiran negatif terhadap diri terutama pada peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* sehingga, tujuan konseling *self-talk* disini untuk meningkatkan *self-compassion* kepada peserta didik yang teridentifikasi *underachiever* menjadi gelajanya. Maka, konseling menggunakan teknik *self-talk* dapat lebih difokuskan kepada peningkatan *self-compassion* pada aspek *common humanity* yaitu sikap untuk melihat suatu hal sulit secara luas sehingga muncul anggapan hal sulit adalah bagian dari pengalaman hidup setiap manusia pada umumnya.

5.2 Rekomendasi

Dipaparkan mengenai rekomendasi untuk Guru BK/Konselor dan untuk peneliti selanjutnya dibawah ini diantaranya.

5.2.1 Guru BK atau Konselor

Rekomendasi yang perlu diperhatikan oleh Guru BK/ Konselor di sekolah untuk penelitian adalah sebagai berikut.

- A. Konseling menggunakan teknik *self-talk* dapat digunakan pada rancangan pribadi dengan layanan kuratif untuk mengatasi permasalahan mengenai kematangan cara berpikir fungsi kognitif dan cara bertindak atau perilaku yang terjadi pada peserta didik di sekolah dengan pemilihan peserta didik yang selektif sehingga harus dilakukan asesmen yang tepat dengan pengumpulan data dan informasi konseli yang lebih mendalam sebelum diberikan konseling.
- B. Konseling menggunakan teknik *self-talk* akan lebih baik digunakan saat Guru BK/ Konselor melakukan pelatihan mengenai *self-talk*.
- C. Konseling *self-talk* dapat diterapkan untuk peserta didik dengan permasalahan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis misalnya harga diri rendah yang menilai diri dengan negatif serta hilangnya kepercayaan diri.

5.2.2 Penelitian Selanjutnya

Dipaparkan rekomendasi yang perlu diperhatikan untuk penelitian selanjutnya diantaranya.

- A. Peneliti dapat melakukan konseling *self-talk* untuk meningkatkan variabel selain *self-compassion* karena bukan hanya satu-satunya variabel penentu peserta didik yang teridentifikasi *underachiever*.
- B. Sampel dalam penelitian ini adalah perempuan, kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis secara jenis kelamin sehingga penelitian diarahkan kepada jenis gender laki-laki dan perempuan.
- C. Perlu lebih selektif dan memperhatikan sampel penelitian agar lebih terkontrol yaitu adanya pengaruh lingkungan dan permasalahan teman sebaya.