

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab ini memaparkan kesimpulan dan mengutarakan saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian.

5.1 Simpulan

Pelaksanaan layanan konseling berbasis *Schema-Focused Therapy* dapat digunakan untuk menangani individu dengan kecenderungan narsistik. *Schema-Focused Therapy* membantu mengidentifikasi dan mengubah pola-pola atau skema maladaptif yang terbentuk sejak masa kanak-kanak, yang sering kali mendasari perilaku narsistik. Dengan menargetkan *schema* ini, peneliti dapat membantu konseli untuk mengembangkan pola pikir yang lebih sehat dan adaptif, serta memperbaiki hubungan interpersonal yang sering kali terganggu akibat perilaku narsistik. *Schema-Focused Therapy* memberikan pendekatan yang terstruktur dan mendalam, memungkinkan konseli untuk memahami dan mengatasi akar penyebab dari kecenderungan narsistik mereka, sehingga menghasilkan perilaku yang lebih positif dan berkelanjutan.

Pengalaman pelaksanaan konseling yang berlangsung selama enam sesi berjalan dengan cukup baik dan memberikan dampak yang positif bagi masing-masing konseli. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan yang terlihat dengan disampaikan oleh konseli, terutama dalam hal pola pikir, perasan, dan perilaku. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa konseli berhasil beralih dari pola yang maladaptif menuju pola yang lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan proses konseling dalam membantu konseli mencapai kemajuan dalam interaksi keseharian mereka. Berdasarkan perspektif peneliti, peneliti mendapatkan pengetahuan dan ilmu yang baru dari penelitian yang telah terlaksana.

Meskipun pelaksanaan konseling berbasis *Schema-Focused Therapy* ini menunjukkan hasil yang positif, tetapi masih terdapat beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Kekurangan tersebut merupakan bahan refleksi dan catatan bagi peneliti sebagai evaluasi untuk penelitian atau penerapan konseling selanjutnya dengan teori *schema-focused therapy*. Temuan ini dapat dijadikan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya serta sebagai teknik yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling, terutama di SMAN 1 Baleendah.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Pelaksanaan layanan konseling yang berbasis *Schema Focused Therapy* dapat digunakan tidak hanya untuk siswa atau konseli yang menunjukkan gejala narsistik, tetapi juga bagi siswa atau konseli yang menghadapi berbagai permasalahan pribadi atau sosial dalam kehidupan sehari-hari mereka. Untuk meningkatkan hasil dari layanan ini, peneliti menyarankan agar proses konseling dilakukan dalam durasi yang lebih lama dan dengan perencanaan yang lebih matang. Dengan demikian, guru BK dapat memberikan perhatian yang lebih dalam terhadap isu-isu yang dihadapi oleh siswa atau konseli, serta menciptakan ruang yang aman bagi konseli untuk mengeksplorasi dan mengatasi masalah mereka secara lebih menyeluruh. Hal ini diharapkan dapat membantu siswa atau konseli mencapai perkembangan emosional dan sosial yang lebih baik.

5.2.2 Penelitian selanjutnya

- 1) Pelaksanaan layanan konseling dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama. Dengan memberikan lebih banyak sesi, konseli akan memiliki kesempatan yang lebih luas untuk mendalami dan membahas berbagai isu yang mereka hadapi. Jangka waktu yang lebih panjang juga memungkinkan guru BK atau peneliti untuk mengeksplorasi skema maladaptif secara lebih mendalam dan memberikan intervensi yang lebih efektif. Hal ini diharapkan dapat memperkuat hasil konseling dan memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap perubahan perilaku dan pola pikir konseli.
- 2) Pelaksanaan layanan konseling tidak dilakukan setiap hari, melainkan dijadwalkan dengan sesi mingguan. Pendekatan ini akan memberikan waktu yang cukup bagi konseli untuk merenungkan dan menerapkan pembelajaran yang diperoleh dari setiap sesi. Dengan jeda waktu yang lebih panjang, guru BK atau peneliti juga dapat mengevaluasi kemajuan konseli secara lebih tepat dan terarah. Selain itu, sesi mingguan memungkinkan konseli untuk lebih siap secara emosional dan mental dalam menghadapi setiap pembahasan, sehingga diharapkan hasil dari konseling menjadi lebih optimal dan berdampak positif dalam jangka panjang.

- 3) Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar pemberian *homework assignment* disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing konseli. Dengan merancang tugas yang relevan dan spesifik untuk setiap individu, guru BK atau peneliti dapat memastikan bahwa konseli lebih terlibat dalam proses konseling dan mendapatkan manfaat yang maksimal dari setiap tugas yang diberikan. Penyesuaian ini memungkinkan konseli untuk mengaplikasikan pembelajaran dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, dengan mempertimbangkan kebutuhan unik setiap konseli, diharapkan tugas yang diberikan dapat lebih efektif dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan psikologis mereka.