

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self awareness* peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Cimahi Tahun Ajaran 2024/2025 berada pada kategori sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa peserta didik secara umum sudah mampu memahami dirinya, namun masih memerlukan pendampingan dan penguatan melalui layanan bimbingan dan konseling agar potensi yang dimiliki dapat berkembang secara optimal. Dengan kondisi tersebut, sekolah melalui guru BK dapat merancang layanan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik, terutama dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial mereka. Pendekatan yang digunakan dalam layanan perlu disesuaikan agar mampu mendorong peserta didik meningkatkan kesadaran diri, membangun sikap reflektif, dan mengambil keputusan yang lebih bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling perlu lebih memperhatikan pentingnya pengembangan *self awareness* dalam proses perkembangan pribadi peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat *self awareness* peserta didik masih berada pada kategori sedang, diperlukan upaya yang lebih terarah dalam merancang layanan yang sesuai. Salah satu langkah awal yang dapat dilakukan adalah melalui pelaksanaan *need assessment* untuk mengidentifikasi aspek-aspek spesifik dari *self awareness* yang masih lemah. Hasil asesmen tersebut dapat menjadi dasar dalam merancang layanan bimbingan yang lebih tepat sasaran. Guru BK juga diharapkan dapat mengembangkan kompetensi peserta didik dalam mengenali diri, mengelola emosi, dan mengambil keputusan, salah satunya dengan mengintegrasikan teknik *mindfulness* ke dalam layanan bimbingan. Teknik ini dapat diterapkan baik dalam konseling individu, kelompok, maupun layanan

klasikal yang bersifat preventif dan pengembangan, agar peserta didik mampu berproses secara sadar dalam menghadapi situasi yang kompleks, baik di lingkungan sekolah maupun di luar.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan layanan hipotetik ini menjadi layanan nyata yang dapat diuji efektivitasnya melalui pendekatan kuantitatif eksperimental atau kuasi-eksperimental. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperluas cakupan subjek, misalnya pada jenjang pendidikan lain atau pada siswa dengan latar belakang permasalahan tertentu. Penggunaan teknik *mindfulness* juga bisa dikombinasikan dengan pendekatan lain yang relevan, seperti *cognitive-behavioral therapy* (CBT) atau pendekatan humanistik.