

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

Bab VI menyajikan simpulan dan saran sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan. Simpulan dan saran yang ditampilkan merupakan rangkuman dari temuan utama yang telah dilakukan serta pemberian rekomendasi kepada guru BK dan peneliti selanjutnya.

6.1 Simpulan

6.1.1 Simpulan Umum

Konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* memiliki efikasi dalam meningkatkan capaian *postraumatic growth* pada siswa dengan trauma kekerasan. Teknik *mindfulness* merupakan layanan yang diberikan kepada siswa dengan trauma kekerasan sebagai upaya untuk mengembangkan kesadaran dan penerimaan siswa terhadap peristiwa kekerasan yang dialami. Kesadaran dan penerimaan siswa dapat meningkatkan strategi koping yang lebih adaptif pada siswa pasca mengalami kekerasan. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *mindfulness* dapat meningkatkan pemulihan dan pertumbuhan psikologis siswa.

Pertumbuhan siswa diawali dari sikap sukarela dalam mengikuti intervensi konseling kelompok. Konseling kelompok diberikan dengan teknik *mindfulness* dengan tema yang berfokus untuk meningkatkan kesadaran siswa, sikap penerimaan dan kemampuan untuk kembali pada saat ini. Teknik yang dilakukan meliputi *mindful eating*, *body scan meditation*, *mindful hearing*, *sitting meditation*, *imagery guided* dan *light meditation*. Hasil penelitian menunjukkan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berkontribusi dalam meningkatkan sikap keterbukaan, menetapkan tujuan, kewaspadaan dalam relasi sosial, sikap welas asih, persepsi diri yang lebih positif serta penerimaan diri secara positif. Teknik *mindfulness* juga efektif mengurangi kecemasan serta ruminasi yang terarah.

Layanan ini secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam hubungan interpersonal, cara pandang terhadap diri sendiri dan kemampuan dalam mengatasi dan menghadapi masalah di masa mendatang.

Konseling kelompok teknik *mindfulness* cukup relevan dan aplikatif dalam pendidikan sekolah menengah. Konseling kelompok dapat berperan sebagai *social support* bagi individu dengan berbagai masalah termasuk masalah kekerasan. Melalui konseling kelompok, siswa belajar berempati, meningkatkan analisis diri, melihat perspektif dari siswa lainnya. Teknik *mindfulness* dapat membantu individu meningkatkan kemampuan reflektif melalui penerimaan dan hidup berkesadaran yang telah diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pertumbuhan psikologis yang dialami oleh siswa bukanlah sebuah grafik yang konsisten, namun sebuah proses yang menunjukkan kesadaran, penerimaan dan strategi koping yang dimiliki siswa dalam menghadapi permasalahan khususnya pengalaman kekerasan di masa lalu.

6.1.2 Simpulan Khusus

1. Profil *posttraumatic growth* diperoleh dari gambaran siswa yang mengalami kekerasan dan menunjukkan indikasi PTSD. Hasil perolehan data menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak mengalami kekerasan yang didominasi dengan kekerasan verbal dan kekerasan seksual. Indikasi PTSD pada siswa dengan pengalaman kekerasan cenderung pada kategori moderat, menunjukkan adanya dampak psikologis. Profil *posttraumatic growth* di SMA Negeri X (ex) Bandung berada pada kategori *moderate growth*. Pada lima aspek dari *posttraumatic growth* yaitu *personal strength, relating to others, new possibilities, appreciation of life* dan *spiritual growth* menunjukkan capaian pada kategori *moderate growth*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian siswa memiliki potensi untuk mengalami pertumbuhan dan membutuhkan dukungan lanjutan agar dapat meningkat secara optimal.
2. Rumusan program layanan konseling kelompok teknik *mindfulness* untuk meningkatkan *posttraumatic growth* dikembangkan dengan ADDIE Model

Berlima Pasaribu, 2025

KONSELING KELOMPOK TEKNIK MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN POSTTRAUMATIC GROWTH SISWA DENGAN TRAUMA KEKERASAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang terdiri dari Analisis yang berlandaskan pada kajian teori, hasil asesmen (kuesioner pengalaman kekerasan, indikasi PTSD dan *Posttraumatic growth*). Desain berfokus pada pendefinisian teori *posttraumatic growth* dan *mindfulness* secara operasional. Pengembangan dilakukan berdasarkan analisis dan uji rasional yang melibatkan ahli bimbingan dan konseling. Implementasi merupakan penerapan layanan konseling teknik *mindfulness* sekaligus uji empirik serta evaluasi yang dilakukan melalui perhitungan statistika.

3. Program layanan yang telah dirumuskan dianggap layak untuk diterapkan pada siswa dengan pengalaman kekerasan di SMA Negeri X Bandung. Konseling menggunakan pendekatan *mindfulness* diimplementasikan dengan berbagai teknik yang meliputi *mindful eating*, *body scan meditation*, *mindful hearing*, *sitting meditation*, *imagery guided* dan *light meditation*.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *mindfulness* terbukti memiliki efikasi dalam meningkatkan capaian *posttraumatic growth* siswa dengan trauma kekerasan. Hasil tersebut dapat dilihat dari skor *Gain* dan Uji *Mann u Withney* pada kelompok eksperimen yang menerima layanan konseling kelompok. Peningkatan paling tinggi ditunjukkan pada aspek *relating to others* yang ditandai dengan meningkatkannya keterbukaan dan regulasi emosi yang lebih positif. Sedangkan pada aspek *personal strength*, ditandai dengan meningkatnya strategi koping yang lebih adaptif.

6.2 Implikasi

6.2.1 Implikasi Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian dapat memberikan kajian baru dalam bidang bimbingan dan konseling khususnya dalam menangani siswa dengan trauma kekerasan. Temuan dari penelitian dapat menjadi landasan untuk meningkatkan “*growth*” pada siswa. Teknik *mindfulness* dapat digunakan sebagai upaya untuk mengoptimalkan *growth* siswa khususnya siswa dengan pengalaman kekerasan.

6.2.2 Implikasi Praktis

Hasil penelitian dapat menjadi pedoman untuk menangani siswa yang mengalami kekerasan sebagai upaya memfasilitasi tugas perkembangan siswa. Konseling kelompok teknik *mindfulness* dapat diimplementasikan sebagai layanan preventif dan kuratif pada siswa yang mengalami kekerasan ataupun siswa yang mengalami masalah psikologis terkait stress dan kecemasan. *Mindfulness* dapat menjadi strategi praktis tidak hanya kepada siswa dengan trauma, akan tetapi dalam menghadapi tantangan akademik, sosial dan emosional di masa depan.

6.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian, keterbatasan dan simpulan penelitian disusun rekomendasi yang ditujukan bagi pihak terkait yaitu penyelenggara layanan bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya. Rekomendasi dijelaskan sebagai berikut.

1) Bagi Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan sensitivitas guru BK dalam mengidentifikasi siswa yang mengalami kekerasan khususnya kekerasan seksual melalui instrumen yang telah dirumuskan. Guru BK dapat menggunakan strategi layanan konseling dengan teknik *mindfulness* untuk meningkatkan *posttraumatic growth* pada siswa dengan trauma kekerasan. Dalam proses implementasinya, guru BK diharapkan memperhatikan langkah-langkah berikut; (a) melakukan *need asesment* dengan menyebarkan instrumen pengalaman kekerasan, instrumen indikasi PTSD dan instrumen *posttraumatic growth* kepada siswa, (b) menyesuaikan layanan berdasarkan deskripsi kebutuhan siswa yang dianalisis berdasarkan perolehan data kuesioner, (c) melaksanakan implementasi layanan sesuai dengan tahapan dan dimensi teknik *mindfulness*, (d) melakukan evaluasi, dan (e) menyesuaikan lembar kerja konseli pada setiap pertemuan berdasarkan kebutuhan siswa.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melaksanakan berbagai hal berikut untuk meningkatkan penerapan penelitian di masa mendatang sehingga hasilnya lebih optimal, efektif dan efisien.

- a) Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan pengumpulan data dari berbagai sekolah dari latar belakang yang berbeda. Pengumpulan data dari berbagai sekolah atau pun tingkat pendidikan yang berbeda bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif terkait prevalensi kekerasan serta tingkat capaian *posttraumatic growth* pada siswa secara umum.
- b) Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan penggunaan pendekatan dan metode penelitian yang berbeda, guna memperkaya temuan dan memperdalam pemahaman terhadap dinamika *posttraumatic growth* pada remaja yang mengalami kekerasan .
- c) Peneliti selanjutnya disarankan untuk melihat keseragaman jenis pengalaman kekerasan pada siswa. Homogenitas dalam jenis kekerasan yang dialami diharapkan memperkuat dinamika kelompok dan meningkatkan efektivitas layanan yang diberikan.
- d) Disarankan kepada peneliti selanjutnya, untuk mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok terhadap kelompok siswa menunjukkan indikasi PTSD dan tingkat *posttraumatic growth* pada kategori moderat. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan temuan dalam penelitian selanjutnya.