

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Pada bab V ini mendeskripsikan keseluruhan bab dari hasil penelitian yang telah didapatkan, dalam bentuk simpulan serta rekomendasi bagi Guru BK atau Konselor, peneliti selanjutnya dan keterbatasan penelitian.

#### **5.1 Simpulan**

Kecenderungan pemaafan (*forgiveness*) dan kecenderungan kecemasan (*anxiety*) pada remaja yang orangtuanya bercerai berada pada kategori sedang. Kecenderungan pemaafan (*forgiveness*) lebih rendah dibandingkan dengan kecenderungan kecemasan (*anxiety*) sehingga kecenderungan pemaafan (*forgiveness*) berpengaruh negatif terhadap kecenderungan kecemasan (*anxiety*) pada remaja yang orangtuanya bercerai. Artinya jika kecenderungan pemaafan (*forgiveness*) pada peserta didik (remaja) menurun maka kecenderungan kecemasan (*anxiety*) akan meningkat. Pengaruh pemaafan (*forgiveness*) terhadap kecemasan (*anxiety*) sebesar 11,7%, sisanya sebanyak 88,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

#### **5.2 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut diuraikan beberapa rekomendasi sebagai masukan terutama bagi Guru BK atau Konselor dan peneliti selanjutnya.

##### **5.2.1. Guru Bimbingan dan Konseling**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan pemaafan (*forgiveness*) dan kecenderungan kecemasan (*anxiety*) pada peserta didik (remaja) yang orangtuanya bercerai berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka rekomendasi yang dapat diberikan kepada Guru BK atau Konselor adalah sebagai berikut.

1. Dalam merancang program BK yang akan membantu para peserta didik mengembangkan karakternya, ada baiknya jika Guru BK memperhatikan aspek pemaafan (*forgiveness*) yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan peserta didik melalui layanan bimbingan pribadi.
2. Pelayanan bimbingan pribadi diarahkan kepada bimbingan yang sesuai dengan konsep Permendikbud nomor 111 tahun 2014, yaitu (a) perbaikan dan penyembuhan, yang bertujuan agar peserta didik dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak sehingga kecemasan peserta didik dapat mengurangi; (b) pemeliharaan, tujuannya agar peserta didik dapat menjaga kondisi pribadi yang sehat-normal dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya seperti memiliki pemaafan; dan (c) pengembangan, tujuannya untuk membantu peserta didik agar dapat mengembangkan pemaafan dalam dirinya.
3. Teknik konseling yang dapat dilaksanakan dalam penyelenggaraan layanan bimbingan pribadi yaitu dengan menggunakan teknik konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) mengajarkan konseli (peserta didik) tentang perilaku maladaptif, gejalanya dan cara memprediksi munculnya suatu gejala, dengan memfokuskan pada cara berpikir positif dan strategi pemecahan masalah yang tidak hanya untuk mengatasi perilaku yang maladaptif tersebut tetapi juga bagaimana mengembangkan suatu hubungan dan merespon kejadian dalam kehidupan sehari-hari. Melalui CBT, Guru BK atau konselor dapat mengajak peserta didik berlatih untuk mengurangi gejala kecemasan dan mengontrol gejalanya serta bertindak sebagai pemberi peneguh saat peserta didik memperoleh perilaku barunya. Untuk mengurangi gejala kecemasan tersebut dapat dilakukan dengan cara mengidentifikasi aset kekuatan karakter seperti aspek pemaafan (*forgiveness*) yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan peserta didik melalui layanan bimbingan pribadi.

### **5.2.2. Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengumpulan data tidak hanya satu sekolah saja akan tetapi beberapa sekolah yang berbeda agar hasilnya lebih konklusif. Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan beberapa variabel yang dapat melihat besarnya faktor-faktor lain yang memengaruhi pemaafan selain kecemasan seperti kualitas hubungan, empati, karakteristik kepribadian, dan tingkat kelukaan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan dan melaksanakan uji empiris program pribadi untuk mengurangi kecemasan dan program untuk meningkatkan pemaafan pada peserta didik sehingga dapat diketahui program seperti apa yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatnya pemaafan.

### **5.2.3. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian yaitu: (a) sampel dalam penelitian ini terbatas; (b) sepanjang pengetahuan peneliti dengan tema atau judul *forgiveness* masih sangat terbatas, bahkan mungkin belum ada. Atas dasar tersebut, maka: (1) perlu dikaji ulang tentang validitas dan reliabilitas penelitian agar lebih terstandardisasi. Untuk tingkat validitasnya dilakukan dengan cara menambah atau meningkatkan jumlah responden yang terlibat dalam penelitian; (2) penelitian selanjutnya dilakukan pada jenjang satuan pendidikan yang lebih sederajat. Misalnya SD, SMP, MI, SMA, MA, dan SMK; (3) siswa-siswi yang dijadikan sebagai sampel penelitian adalah peserta didik yang label keluarganya normal atau orangtua yang lengkap; (4) dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan membuat layanan bimbingan dan konseling yang berjudul atau bertema tentang pemaafan serta melakukan uji coba model pada sampel yang terbatas.



