

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab lima merupakan penutup yang terdiri dari simpulan dan rekomendasi hasil penelitian untuk guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Kawali serta rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017, simpulan dari temuan penelitian adalah sebagai berikut:

- 1) Secara umum kecenderungan *mindfulness* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017, berada kategori rendah, artinya siswa tidak menyadari setiap peristiwa yang sedang dialaminya, siswa tidak dapat memusatkan perhatian terhadap setiap peristiwa yang sedang dialami, kurangnya kemampuan penerimaan terhadap pengalaman yang sedang terjadi dan kurangnya kemampuan siswa mempertahankan perhatiannya berada dalam kekinian, sekarang dan saat ini.
- 2) Secara umum kecenderungan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2016 berada pada kategori menerima, artinya siswa mampu menerima dirinya tanpa syarat, seperti mampu menghadapi kegagalan dan kritik dari orang lain, menghindari kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, menganggap dirinya berharga, sadar akan kekuatan dan kelemahan yang dimiliki, bertanggung jawab atas perilakunya sendiri, dan menghindari kecenderungan untuk menilai diri sendiri.
- 3) Rancangan program bimbingan pribadi-sosial layak untuk meningkatkan *mindfulness* dan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017 yang layak untuk diterapkan kepada siswa menurut pertimbangan para pakar dan prastisi, berupa program bimbingan pribadi-

sosial yang dikembangkan berdasarkan *mindfulness* dan penerimaan diri siswa.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017, dirumuskan rekomendasi kepada pihak-pihak berikut:

- 1) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling
 - a) Hasil penelitian mengenai *mindfulness* dan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017 diharapkan dapat menjadi informasi dalam mengembangkan program layanan bimbingan pribadi-sosial, dan diharapkan rancangan program yang telah disusun dalam penelitian ini dapat diaplikasikan.
 - b) Pihak bimbingan dan konseling di sekolah dapat menggunakan instrumen pada penelitian ini sebagai *need assessment* untuk mengetahui tingkatan *mindfulness* dan penerimaan diri siswa pada tahun ajaran berikutnya.

2) Bagi Guru Mata Pelajaran

Mengacu pada hasil penelitian mengenai *mindfulness* dan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali tahun Ajaran 2016/2017, diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam memahami perilaku siswa dan mampu mengarahkan siswa untuk dapat menghadapi tuntutan tugas akademik maupun non-akademik secara efektif dan konstruktif.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian mengenai *mindfulness* dan penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kawali Tahun Ajaran 2016/2017 diharapkan dapat menjadi bahan kajian dan pengetahuan mengenai *mindfulness* dan penerimaan diri siswa. Selain itu, dapat pula melakukan penelitian yang dapat mengungkap penyebab ataupun latarbelakang yang memengaruhi tingkat *mindfulness* dan penerimaan diri siswa.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu:

Intan Gustiani Rahayu, 2017

MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI SISWA KELAS VIII SMP NERGI 1 KAWALI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL (STUDI DESKRIPTIF TERHADAP SISWA KELAS VIII SMP NEGRI 1 KAWALI TAHUN AJARAN 2016/2017)

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

1. Penelitian ini hanya meneliti tingkat *mindfulness* dan penerimaan diri siswa, tanpa mengukur penyebab atau faktor-faktor yang memengaruhi tingkat *mindfulness* dan penerimaan diri pada siswa.
2. Rancangan program disusun tanpa dilaksanakan uji coba program terlebih dahulu, sehingga tidak diketahui tingkat efektivitas dari rancangan program yang telah disusun.