

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Analisis hasil penelitian mengenai profil *self-compassion* pada siswa *underachiever* di SMA Negeri 11 Bandung tahun ajaran 2019/2020, menghasilkan kesimpulan yang dijabarkan. Berikut pemaparannya.

- a. Secara umum *self-compassion* yang dimiliki siswa *underachiever* di SMA Negeri 11 Bandung di kelas XI dapat dikategorikan sedang yaitu menunjukkan siswa *underachiever* mampu memahami perilaku *self-compassion* dalam aspek rasa kebaikan terhadap diri (*self kindness*) dengan memahami kekurangan diri, penderitaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri, rasa kemanusiaan terhadap diri (*common humanity*) dengan mengartikan kegagalan yang dialami adalah sebagai bagian dari perjalanan hidup manusia dan tidak mengisolasi diri, dan penuh kesadaran diri (*mindfulness*) dalam menerima peristiwa buruk yang di alami dengan dapat mengontrol emosi dan tidak melebih-lebihkan yang sedang dirasakan.
- b. Dari keempat siswa yang telah dipilih karena memiliki IQ tinggi sedangkan prestasi belajar yang rendah untuk dapat di teliti lebih dalam mengenai perilaku *self-compassionnya* rata-rata keempat dari hasil angket, hasil wawancara, dan hasil observasi menunjukkan rendahnya sikap *self-compassion* yang dimiliki.

5.2 Rekomendasi

Hasil penelitian mengenai sikap kasih sayang diri (*self-compassion*) pada siswa *underachiever* di SMA Negeri 11 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020 merumuskan rekomendasi yang ditujukan kepada sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut.

5.2.1 Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat menstimulus sekolah untuk memfasilitasi program bimbingan dan konseling pribadi sosial berdasarkan profil *self-compassion* pada siswa *underachiever* sebagai upaya meningkatkan rasa kasih sayang pada diri siswa yang teridentifikasi *underachiever*. Usaha memfasilitasi program bimbingan dan konseling pribadi sosial dapat dilakukan melalui pendanaan program bimbingan dan konseling pribadi atau dengan menyediakan sarana dan prasarana di sekolah. Pelaksanaan evaluasi dan tindak lanjut program juga dapat dilakukan sebagai upaya fasilitasi agar program bimbingan dan konseling pribadi dapat berjalan efektif.

5.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian menunjukkan secara umum siswa *underachiever* di SMA Negeri 11 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020 memiliki tingkat *self-compassion* yang termasuk dalam kategori sedang. Maka dari itu, hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi guru BK/Konselor dalam upaya optimalisasi layanan bimbingan dan konseling. Guru BK/Konselor di sekolah diharapkan dapat membangun kerja sama dengan *stakeholder* sekolah dalam upaya mengaplikasikan program layanan bimbingan pribadi untuk meningkatkan sikap *self-compassion* pada siswa *underachiever* di SMA Negeri 11 Bandung.

5.2.3 Peneliti Selanjutnya

Peneliti hanya terfokus pada profil *self-compassion* secara umum siswa *underachiever* di SMA Negeri 11 Bandung Tahun Pelajaran 2019/2020. Sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti menggunakan penelitian *mixed method*. Objek penelitian untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih luas seperti meneliti *self-compassion* pada siswa *underachiever* tiga angkatan di SMA Negeri 11 Bandung atau seluruh SMA Negeri di kota Bandung. Diharapkan peneliti selanjutnya juga dapat menguji cobakan teknik konseling yang dapat mengembangkan atau meningkatkan *self-compassion* pada siswa *underachiever*.