

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Bab V membahas mengenai keseluruhan isi dari Bab I sampai dengan bab IV, berupa deskripsi simpulan dan rekomendasi bagi guru Bimbingan dan Konseling, peneliti selanjutnya dan deskripsi mengenai keterbatasan penelitian.

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di SMA PGII 1 Bandung tahun ajaran 2018/2019 mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being*, disimpulkan sebagai berikut.

- a. Kategori *subjective well-being* remaja di SMA PGII 1 Bandung tahun ajaran 2018/2019 berada pada kategori *sedang*. Peserta didik dengan kategori *sedang* hidupnya cukup puas, namun mengharapkan perbaikan di beberapa area kehidupan.
- b. Dimensi afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup berada pada kategori *sedang*.
- c. Kecenderungan umum *subjective well-being* berdasarkan tingkatan kelas, baik kelas X, XI maupun kelas XII berada pada kategori *sedang*. Urutan tingkatan kelas dari yang tinggi hingga terendah yaitu kelas X, kelas XII dan kelas XI.
- d. Kategori *self-compassion* remaja di SMA PGII 1 Bandung berada pada kategori *sedang*.
- e. Dimensi *self-kindness* dan *common humanity* berada pada kategori *tinggi*, dimensi *mindfulness*, *self-judgement* dan *over identification* berada pada kategori *sedang* dan dimensi *isolation* berada pada kategori *rendah*.
- f. Kategori *self-compassion* berdasarkan tingkatan kelas, baik kelas X, XI maupun kelas XII berada pada kategori *sedang*. Urutan tingkatan kelas dari yang tinggi hingga terendah yaitu kelas X, kelas XI dan kelas XII.
- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* remaja di SMA PGII 1 Bandung tahun ajaran 2018/2019.

- h. *Self-compassion* memberikan pengaruh sebesar 34,8% terhadap *subjective well-being* peserta didik SMA PGII 1 Bandung tahun ajaran 2018/2019.

## 5.2 Rekomendasi

Rekomendasi ditujukan bagi guru bimbingan dan konseling serta bagi peneliti selanjutnya.

- a. Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian diperlukan adanya pemberian layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-compassion* peserta didik yang juga akan meningkatkan *subjective well-being*.

Kegiatan Langkah-langkah pemberian layanan bimbingan diawali dengan analisis kebutuhan peserta didik, menentukan layanan yang sesuai, melaksanakan pemberian layanan dan terakhir mengevaluasi layanan yang telah diberikan.

- b. Peneliti selanjutnya

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya yaitu memfokuskan diri pada penelitian mengenai analisis faktor untuk mengungkap prediktor *self-compassion*, memfokuskan diri pada penelitian dengan responden dengan usia yang jauh berbeda misalnya antara remaja dan dewasa sehingga mampu menggambarkan faktor pengaruh usia secara lebih jelas, ataupun dapat memfokuskan penelitian untuk mengembangkan program peningkatan *self-compassion* remaja secara umum dan khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas untuk mengoptimalkan *subjective well-being* remaja.