

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kecenderungan *self-compassion* secara umum pada peserta didik kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun ajaran 2021/2022 berada pada kategori tinggi. Artinya peserta didik mampu memiliki kecenderungan dalam memberikan rasa kasih sayang atau mengasihi dirinya ketika dihadapkan dengan suatu hal yang tidak diharapkan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan, tanpa menghakimi dirinya sendiri serta melihat pada suatu kejadian itu sebagai pengalaman hidupnya yang wajar / lazim dialami oleh semua manusia. Selain itu, mereka juga sudah mampu berbuat baik, bersikap hangat, pengertian dan lembut pada dirinya, mampu menerima ketidaksempurnaan pada dirinya, dan mampu terbuka dengan kenyataan hidup. Walaupun masih ada beberapa peserta didik yang masih berada pada kategori *self-compassion* rendah.

Sedangkan kecenderungan *self-compassion* berdasarkan aspek pada peserta didik kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun ajaran 2021/2022 cenderung pada *self-kindness*, cenderung *common humanity*, dan cenderung *mindfulness*. Namun pada aspek ketiga yaitu *mindfulness vs over-identification* merupakan aspek terendah diantara dua aspek lainnya. Sehingga dibutuhkan perhatian yang lebih diantara aspek yang lainnya.

Program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-compassion* remaja dirumuskan berdasarkan pada hasil kecenderungan *self-compassion* peserta didik kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun ajaran 2021/2022. Kemudian dihasilkan program bimbingan pribadi yang layak untuk diterapkan di sekolah, dalam rangka membantu peserta didik mengembangkan *self-compassion* dalam dirinya. Sehingga terciptanya perkembangan *self-compassion* remaja yang optimal.

5.2 Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung tahun ajaran 2021/2022 sebagai tugas akhir perkuliahan

pada jenjang S1 bimbingan dan konseling ada beberapa saran dan rekomendasi yang diajukan dan ditujukan kepada pihak-pihak: (1) guru bimbingan dan konseling; dan (2) peneliti selanjutnya.

5.1.1 Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling sebagai konselor sekolah yang berperan aktif dalam mengembangkan potensi peserta didik agar mampu berkembang secara optimal tentu memiliki peran penting dalam mengembangkan *self-compassion* remaja di sekolah. Sehingga rekomendasi dalam penelitian ini untuk guru bimbingan dan konseling diantaranya : (1) menerapkan dan mempraktikkan layanan bimbingan dan konseling pribadi untuk mengembangkan *self-compassion* remaja ini dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah; (2) menindaklanjuti peserta didik yang masih memiliki kecenderungan *self-compassion* yang rendah.

5.1.2 Penelitian Selanjutnya

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya yaitu, peneliti selanjutnya seyogyanya dapat menguji efektivitas program bimbingan pribadi untuk mengembangkan *self-compassion* remaja yang telah dibuat oleh peneliti, agar dapat ditemukan efektivitas pengembangan *self-compassion* pada program bimbingan dan konseling pribadi ini. Kemudian peneliti selanjutnya seyogyanya dapat menggunakan partisipan yang lebih banyak dari penelitian ini dengan menggunakan partisipan dari setiap angkatan, atau menggunakan partisipan dalam jumlah atau cakupan yang lebih besar. Selain itu, analisis pada faktor yang mempengaruhi *self-compassion* pun bisa menjadi bahan referensi untuk diteliti oleh peneliti selanjutnya.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian yang telah dilakukan ini memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya. Keterbatasan penelitian ini bisa menjadi bahan untuk peneliti selanjutnya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya : (1) program bimbingan pribadi yang telah dirumuskan adalah program bimbingan yang bersifat hipotetik sehingga tidak dilaksanakan atau tidak dipraktekkan di lapangan; (2) responden dalam penelitian ini hanya diberikan kepada satu angkatan saja yaitu kelas VIII SMP Laboratorium Percontohan UPI Bandung.