

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V membahas tentang simpulan penelitian yang telah dilakukan serta rekomendasi penelitian yang dapat diberikan untuk bimbingan dan konseling di sekolah (terutama guru BK) dan peneliti selanjutnya yang hendak meneliti topik serupa.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian terkait hubungan *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja (studi di SMA Negeri 1 Sumedang), diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Terdapat hubungan positif signifikan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja.
- 2) Terdapat hubungan positif signifikan antara *mindfulness* dengan kelima aspek penerimaan diri pada remaja.
- 3) Terdapat hubungan positif signifikan antara keempat aspek *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja.
- 4) Hasil uji korelasi antara aspek-aspek *mindfulness* dengan aspek-aspek penerimaan diri pada remaja, adalah sebagai berikut.
 - a) Terdapat hubungan positif signifikan antara aspek *observing* (mengamati) dengan aspek merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan serta aspek sikap terhadap penilaian diri sendiri pada remaja, sedangkan aspek *observing* (mengamati) dengan ketiga aspek lainnya dalam penerimaan diri (seperti: kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri terutama dalam hubungan dengan orang lain, pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain, serta keterbukaan terhadap kritik atau kegagalan), tidak memiliki hubungan signifikan.
 - b) Terdapat hubungan positif signifikan antara aspek *describing* (menggambarkan) dengan keempat aspek penerimaan diri pada

remaja, kecuali dengan aspek pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain, tidak memiliki hubungan signifikan.

- c) Terdapat hubungan positif signifikan antara aspek *acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran) dengan seluruh aspek penerimaan diri pada remaja.
 - d) Terdapat hubungan positif signifikan antara aspek *accepting without judgment* (menerima tanpa memberikan penilaian) dengan seluruh aspek penerimaan diri pada remaja.
- 5) Penelitian menghasilkan layanan bimbingan dan konseling *mindfulness* sebagai upaya untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja (peserta didik SMA Negeri 1 Sumedang Tahun Ajaran 2021/2022) yang dilengkapi juga dengan buku panduannya *A Journey to Accept Yourself with Mindfulness*.

5.2 Rekomendasi

Adapun rekomendasi penelitian yang dapat diberikan terkait hubungan antara *mindfulness* dengan penerimaan diri pada remaja ini, yaitu sebagai berikut.

5.2.1 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

- 1) Diharapkan guru BK dapat menerapkan rancangan layanan bimbingan dan konseling *mindfulness* yang telah dirumuskan, sebagai upaya untuk meningkatkan penerimaan diri remaja di sekolah, sekaligus membantu remaja agar mereka dapat menyelesaikan tugas perkembangan untuk menerima dirinya sendiri atau menerima keunikan diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya.
- 2) Diharapkan guru BK dapat menerapkan rancangan layanan bimbingan dan konseling *mindfulness* tersebut secara bertahap, berkelanjutan dan rutin dilakukan setiap harinya, agar remaja/peserta didik di sekolah tidak lupa dan dapat terus membiasakan agar *mindful* dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya, terutama dalam menerima dirinya sendiri.
- 3) Dalam menerapkan layanan bimbingan dan konseling *mindfulness* ini, diharapkan guru BK juga dapat berkolaborasi dengan pihak lain di

sekolah, misalnya dengan guru-guru ataupun pihak terkait dengan sistem di sekolah. Dengan cara memberikan pelatihan atau sosialisasi terlebih dahulu kepada pihak-pihak yang akan dilibatkan, agar penerapan layanan bimbingan dan konseling *mindfulness* ini dapat lebih optimal dilaksanakan.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hal serupa, diharapkan dapat meneliti efektivitas penerapan *mindfulness* dalam layanan BK terhadap penerimaan diri menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen.
- 2) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menguji hubungan indikator dengan variabel, aspek, dan indikator agar hasil penelitian yang didapatkan bisa lebih komprehensif.