

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian konseling kelompok penerimaan dan komitmen pada siswa kelas X, XI yang mengalami kehilangan di SMKN 1 Tasikmalaya menunjukkan gambaran umum kedukaan dengan mayoritas siswa sebanyak 161 siswa berada pada kategori *normal grief*. Sedangkan 37 orang siswa sebagai minoritas berada pada kategori *syndromal level symptomatology of grief*. Sampel utama dalam penelitian ini adalah siswa yang masuk ke dalam kategori *prolonged grief disorder* terdapat 44 siswa. Gambaran umum aspek kedukaan pada siswa yang mengalami kehilangan di SMKN 1 Tasikmalaya dengan skor ketercapaian tertinggi berada pada aspek kerinduan.

Rancangan konseling kelompok penerimaan dan komitmen diambil dari fleksibilitas psikologis atau 6 proses inti perubahan dalam konseling penerimaan dan komitmen. Konseling kelompok penerimaan dan komitmen dilaksanakan 7 sesi, satu sesi intervensi dirancang untuk orientasi dan penetapan tujuan dan enam sesi dirancang berdasarkan 6 proses inti fleksibilitas psikologis. Hasil pelaksanaan konseling kelompok penerimaan dan komitmen efektif untuk mengurangi skor kedukaan pada siswa yang mengalami kehilangan di SMKN 1 Tasikmalaya. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji-t yang didapat menunjukkan nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$). Efektivitas konseling juga dapat dilihat dari *effect size* dan penurunan skor kedukaan yang besar dari setiap aspek kedukaan sebelum dan setelah sesi konseling kelompok. Hal ini ditegaskan dengan skor RCI yang menunjukkan efek perubahan signifikan dan reliabel. Hampir seluruh aspek kedukaan reliabel kecuali pada aspek kerinduan hasilnya signifikan tapi tidak reliabel, artinya hasilnya berbeda-beda dari setiap anggota kelompok.

Proses perubahan anggota kelompok dalam menurunkan skor kedukaan melibatkan enam proses perubahan yang berorientasi dari fleksibilitas psikologis. Pada sesi pertama anggota kelompok menceritakan masalah atau perasaan yang dirasakan dan tujuan yang ingin mereka capai setelah kehilangan orang yang

disayang. Perubahan dimulai dengan adanya peningkatan rasa penerimaan klien terhadap kematian orang yang dicintai dengan melepaskan emosi negatif yang selama ini dipendam oleh anggota kelompok. Proses perubahan kedua adalah mengubah pemaknaan kehidupan dari peristiwa kematian menjadi lebih positif dan bermakna. Disini terjadi juga penurunan kepercayaan pikiran negatif anggota kelompok dan mereka memahami bagaimana besarnya pengaruh pikiran terhadap kehidupan mereka. Proses perubahan ketiga adanya peningkatan kesadaran anggota kelompok ke kondisi saat ini, tidak berfokus ke masa lalu atau masa depan (berkaitan dengan kematian). Proses perubahan keempat anggota kelompok dapat melihat dirinya sebagai konteks, dimana anggota kelompok akan menganggap pengalaman internal sebatas kejadian saja bukan menggambarkan dirinya secara keseluruhan. Proses perubahan kelima adalah mendapatkan kesadaran terhadap nilai-nilai penting yang perlu dibangun oleh anggota kelompok dan mereka dapat memprioritaskan hal tersebut. Proses perubahan ketujuh adalah pengembangan pola tindakan yang efektif agar bisa berkomitmen sesuai nilai-nilai yang dipilih anggota kelompok.

B. Rekomendasi

Hasil penelitian ini memberikan rekomendasi kepada berbagai pihak. Rekomendasi dikhususkan kepada praktisi bimbingan dan konseling di sekolah dan penelitian lebih lanjut.

1. Bagi praktisi bimbingan dan konseling

Rancangan konseling kelompok penerimaan dan komitmen dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi skor kedukaan pada siswa. Sekolah dapat menjadi tempat ideal bagi siswa remaja untuk mendapatkan dukungan ketika menjalani proses berduka. Konselor dapat melakukan upaya preventif dan kuratif terhadap kedukaan siswa. Upaya preventif bisa berupa mempersiapkan siswa dalam menghadapi kematian orang terdekat atau mengadakan pelatihan tentang cara memberi dukungan kepada siswa yang berkabung. Sementara upaya kuratif yang bisa dilakukan adalah dengan pengaplikasian intervensi konseling kelompok penerimaan dan komitmen untuk mereduksi kedukaan pada siswa.

2. Bagi penelitian lanjutan

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperluas subjek penelitian mengenai kedukaan ini tidak hanya disekolah, tetapi di lingkup universitas atau panti asuhan atau di lingkup daerah yang mengalami efek dari bencana alam dengan banyak korban jiwa. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu untuk melakukan perbandingan keefektifan konseling kelompok penerimaan dan komitmen ini dengan pendekatan lain, seperti Ego-state Therapy, Cognitive Behavior Therapy, Hypnotherapy atau pendekatan lainnya. Peneliti selanjutnya bisa menguji rancangan konseling penerimaan dan komitmen untuk mereduksi kedukaan dengan desain yang berbeda, seperti adanya kelompok kontrol atau dalam setting konseling individu.

