

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah, hasil analisis serta pembahasan mengenai penelitian tentang efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion* pada siswa kelas X SMAN 1 Ciawi Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Profil tingkat kualitas hidup siswa kelas X SMAN 1 Ciawi Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X di SMAN 1 Ciawi Tasikmalaya berada pada kategori kualitas hidup sedang. Kemudian apabila dilihat dari rata-rata skor kualitas hidup siswa kelas X, siswa dari kelas X11 SMAN 1 Ciawi lebih cenderung menunjukkan hasil kualitas hidup yang lebih rendah jika dibandingkan dengan kelas X lainnya.
2. Layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* untuk mengembangkan kualitas hidup pada siswa kelas X SMAN 1 Ciawi adalah menggunakan rujukan dari modul layanan yang dikembangkan oleh Bluth, et al (2015), yang kemudian dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan layanan bimbingan klasikal, seperti dalam pemilihan materi diantaranya orientasi *mindful self compassion program*, menjadi pribadi yang mindful, kebaikan terhadap diri, memupuk rasa welas asih terhadap diri, berdamai dengan diri sendiri, dan meraih kebahagiaan diri. Rancangan intervensi layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* dalam mengembangkan kualitas hidup siswa dilakukan melalui tahapan informasi dan identifikasi masalah kualitas hidup.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat dari hasil uji signifikansi antara skor *pre-test* dan skor *post-test* dengan menggunakan uji *paired-sample t-test* dapat dinyatakan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* efektif dalam meningkatkan skor kualitas hidup pada siswa kelas X SMAN 1 Ciawi Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023. Selain

itu, layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* juga efektif dalam meningkatkan dimensi kualitas hidup yang ditandai dengan terjadinya kenaikan yang signifikan pada hampir semua domain kualitas hidup, kecuali pada domain spiritual, lingkungan masyarakat, sekolah dan rumah. Artinya bahwa, peningkatan skor kualitas hidup siswa berbanding lurus dengan peningkatan dimensi kualitas hidup siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* efektif dalam meningkatkan kualitas hidup pada siswa kelas X. Oleh karena itu, guru BK dapat mengimplementasikan layanan bimbingan klasikal berbasis *mindful self compassion program* untuk menangani siswa yang memiliki kualitas hidup rendah, baik melalui pendekatan kuratif, preventif, maupun developmental. Guru BK juga dapat menjadikannya sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan klasikal bagi siswa kelas X di sekolah.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas X SMAN 1 Ciawi Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023 khususnya pada siswa kelas X11 mengalami kualitas hidup yang rendah. Oleh karena itu, pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan guru BK dalam membuat program pencegahan maupun penanganan terhadap siswa yang memiliki kualitas hidup rendah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat memperluas subjek penelitian tentang kualitas hidup, tidak hanya pada jenjang SMA saja. Akan tetapi subjek

dapat diperluas kepada jenjang lainnya seperti SD, SMP, hingga pada perguruan tinggi. Selain itu, diharapkan juga dapat melakukan pengukuran terhadap tingkat *mindful self compassion* pada subjek penelitian yang bertujuan untuk lebih memperkaya hasil dari penelitian.

