

BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. SIMPULAN

Berdasarkan rumusan masalah yang dimuat di Bab I, maka simpulan dari penelitian tentang pengembangan media board game untuk mengembangkan self compassion SMK adalah sebagai berikut :

1. Terdapat ragam kategori tingkat *self compassion* yang dihasilkan dari hasil penelitian siswa kelas XI SMK Negeri se Kota Tasikmalaya, hal ini ditunjukkan oleh hasil rata-rata skor pada tiap subskala yaitu pada *self kindness* mencapai skor rata-rata sebesar 79% dengan pencapaian indikator terbesar berada pada menerima diri tanpa syarat. Subsкала kedua yaitu *self judgment* mencapai skor rata-rata sebesar 71% dengan pencapaian indikator terbesar berada pada bersikap negatif terhadap kondisi yang dialami. Subsкала ketiga yaitu *common humanity* mencapai skor rata-rata sebesar 75% dengan pencapaian indikator terbesar berada pada mengakui setiap manusia memiliki ketidaksempurnaan dalam kehidupannya. Subsкала keempat yaitu *isolation* mencapai skor rata-rata sebesar 72% dengan pencapaian indikator terbesar berada pada bersikap menjauhi orang lain yang dianggap lebih baik dari diri sendiri. Subsкала kelima yaitu *mindfulness* mencapai skor rata-rata sebesar 73% dengan pencapaian indikator terbesar berada pada menerima perasaan dan pikiran yang muncul dari keadaan yang dialaminya. Subsкала keenam yaitu *over identification* mencapai skor rata-rata sebesar 69% dengan pencapaian indikator terbesar berada pada melebih-lebihkan situasi dan perasaan sakit yang dirasakan. Selanjutnya ragam kategori tersebut secara teori disebabkan karena subjek penelitian memiliki usia, keterikatan, budaya sehingga hal itu mempengaruhi variable self compassion yang diungkap dari instrumen yang diberikan kepada siswa kelas XI SMK Negeri se Kota Tasikmalaya.
2. Gambaran umum *self compassion* pada remaja berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini menunjukkan tidak adanya perbedaan antara siswa perempuan dan siswa laki-laki kelas XI SMK Negeri se Kota Tasikmalaya karena ditunjukkan oleh hasil bahwa $\text{sig } 0,069 > 0,05$. Hal ini berarti self

compassion laki-laki dan perempuan mempunyai skor yang sama ketika diungkap oleh instrumen yang diberikan, ini dikarenakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self compassion* salah satunya keterikatan yang aman dari siswa kelas XI SMK Negeri se Kota Tasikmalaya.

3. Selanjutnya hasil penelitian dari pengembangan produk media *board game* mengacu pada hasil penilaian validasi ahli yang terdiri dari validasi ahli materi, ahli media, dan ahli layanan. Berdasarkan rata-rata keseluruhan nilai yang diberikan oleh masing-masing ahli didapatkan bahwa media *board game* untuk mengembangkan *self compassion* siswa SMK layak untuk digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam layanan yang akan diberikan khususnya layanan bimbingan kelompok. Hasil penilaian dari masing-masing ahli validasi tersebut sebagai berikut: 1) Uji validasi ahli materi mendapatkan nilai sebesar 96,87 dengan kategori sangat baik, 2) Uji validasi ahli media mendapatkan nilai sebesar 75 dengan kategori baik, 3) Uji validasi ahli layanan bimbingan dan konseling mendapatkan nilai sebesar 88,33 dan masuk pada kategori sangat baik. Hasil dari ketiga ahli validasi tersebut kemudian diambil rata-rata dan memperoleh nilai rata-rata sebesar 86,73 dengan masuk kategori sangat baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media board game untuk mengembangkan *self compassion* siswa SMK layak untuk digunakan.

B. REKOMENDASI

1. Bagi Siswa

Penelitian ini memberikan wawasan kepada siswa bahwa *self compassion* merupakan alternatif sikap psikologis positif yang perlu ia kembangkan pada kehidupan sehari-hari. Wawasan lain yang diberikan pada penelitian ini bagi siswa adalah adanya faktor pendukung munculnya *self compassion* pada siswa. Siswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah, sedang bahkan tinggi disarankan untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok atau konseling secara berkala.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Pengembangan media board game dan buku panduan penggunaan board game dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai media atau

alternatif layanan untuk mengoptimalkan pemberian layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan *self compassion* siswa SMK. Pengembangan media board game ini diharapkan dapat mendorong atau memberikan inspirasi serta gagasan baru yang lebih kreatif dan inovatif dalam pengembangan layanan maupun media layanan bimbingan dan konseling sehingga dapat membantu untuk tercapainya tujuan layanan bimbingan dan konseling.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan pengembangan media *board game* ini lebih baik lagi. Pengembangan media *board game* ini dapat dilakukan kembali dengan menambahkan beberapa contoh kasus dan latihan *self compassion* yang dapat menunjang keberhasilan layanan bimbingan dan konseling. Peneliti selanjutnya dapat juga melakukan pembaharuan yang lebih inovatif dalam berbagai segi mengikuti perkembangan zaman. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melaksanakan pengembangan penelitian ini sampai pada tahap efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan media *board game* sehingga mampu menambah nilai kelayakan dan keefektifan media board game untuk mengembangkan *self compassion* siswa SMK.

