

## BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *self-compassion* pada siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya. Berikut simpulan yang diperoleh :

1. Gambaran umum *self-compassion* pada siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya tahun Ajaran 2020/2021 dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya tahun Ajaran 2020/2021 berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata persentase sebesar 68,81% di antaranya siswa yang berada dalam kategori tinggi ini mencapai persentase sebesar 57,75% dengan frekuensi 242 siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti siswa memiliki derajat *self-compassion* yang baik pada setiap komponen dan indikatornya. Selanjutnya, terdapat Sebanyak 42,24% siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya memiliki derajat *self-compassion* pada kategori sedang dengan frekuensi 177 siswa. Hal ini berarti siswa telah memiliki derajat *self-compassion* yang cukup baik pada setiap aspek dan indikatornya.
2. Gambaran *self-compassion* dilihat dari perbedaan sekolah bahwa siswa yang memiliki rata-rata persentase skor tertinggi sebesar 69,94% terdapat pada SMA Negeri 6 Tasikmalaya; kemudian SMA Negeri 4 Tasikmalaya sebesar 69,71%; sedangkan untuk SMA Negeri 3 Tasikmalaya memperoleh rata-rata persentase skor sebesar 67,79% dan SMA Negeri 7 Tasikmalaya memiliki rata-rata persentase skor sebesar 66,79%. Berdasarkan hasil persentase tersebut maka dapat disimpulkan bahwa setiap siswa berada pada kategori *self-compassion* yang tinggi. Hal ini berarti siswa memiliki derajat *self-compassion* yang baik pada setiap komponen dan indikatornya
3. Gambaran *self-compassion* dilihat dari perbedaan jenis kelamin dalam penelitian ini menunjukkan *self-compassion* dengan hasil Sig 0,099 > 0,05 yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-compassion* pada siswa laki-laki dan perempuan SMA Negeri di Kota Tasikmalaya.

4. Untuk mengembangkan *self-compassion* pada siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya. dengan mengadakan layanan dasar bimbingan dan konseling dalam bentuk bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok yaitu berupa layanan psikoedukasi mengenai *self-compassion* yang tertuang dalam rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *self-compassion*.

### **B. Implikasi**

Secara teoretis, studi ini berkenaan dengan upaya pengembangan *self-compassion* siswa yang masih dapat dikembangkan lebih lanjut dalam khasanah keilmuan bimbingan dan konseling. Secara praktis, siswa di lokasi penelitian dapat menerima bimbingan untuk pengembangan *self-compassion*. Bagi guru BK di lokasi penelitian dapat memanfaatkan layanan bimbingan yang telah dirancang untuk pengembangan *self-compassion* siswa.

### **C. Rekomendasi**

Rancangan layanan bimbingan dalam penelitian ini merupakan sebuah rintisan, implementasi layanan dasar untuk pengembangan *self-compassion* siswa di sekolah, selain itu dapat digunakan baik mengadaptasi layanan yang telah dirancang dalam penelitian ini, maupun mengembangkan lebih lanjut dengan mempertimbangkan kembali kecenderungan *self-compassion* siswa dan kondisi sekolah. Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self-compassion* siswa SMA Negeri di Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021, maka diajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut.

#### **1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling di Lokasi Penelitian**

Memberikan layanan dasar yang telah dirancang pada siswa serta mengembangkan teknik –tekniknya sehingga siswa memperoleh layanan untuk pengembangan *self-compassion* yang lebih kaya. Memerhatikan siswa yang memiliki kecenderungan *self-compassion* yang rendah sehingga dapat diputuskan apa perlu ditindaklanjuti dengan pemberian layanan responsif. Memberikan layanan peminatan dan perencanaan individual bagi siswa yang telah dirancang dalam layanan serta mengevaluasi semua layanan yang telah diberikan kepada siswa dengan menggunakan format evaluasi yang telah dirancang.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adapun beberapa rekomendasi untuk peneliti selanjutnya antara lain melakukan studi yang lebih mendalam mengenai profil *self-compassion* siswa pada masa remaja sebagai referensi untuk pengembangan layanan. Memperluas penelitian layanan dasar dengan teknik –teknik yang beragam untuk pengembangan *self-compassion* siswa. Pengembangan layanan responsif untuk meningkatkan *self-compassion* siswa juga direkomendasikan untuk diteliti lebih lanjut. Peneliti selanjutnya juga perlu menguji studi korelasi antara hubungan – hubungan *self-compassion* dengan dampak -dampak positif yang didapatkan dari penelitian –penelitian sebelumnya dengan subjek penelitian siswa. Agar diketahui seberapa penting *self-compassion* ini perlu dikembangkan atau ditingkatkan oleh siswa. Uji coba secara empiris layanan bimbingan dan teknik –teknik konseling untuk peningkatan *self-compassion* siswa, studi mengenai iklim / lingkungan pembelajaran yang dapat mempengaruhi *self-compassion* siswa, serta studi berkenaan dengan profil *self-compassion* pendidik (guru) sebagai orang tua sekunder peserta didik di sekolah juga direkomendasikan.

