

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Gambaran determinansi diri siswa di SMK Assaabiq Singaparna berada pada kategori sedang yang berarti bahwa Siswa tersebut masih kurang maksimal dalam mengendalikan dirinya sendiri, sehingga masih belum mampu sepenuhnya mandiri dalam melakukan hak dan kewajibannya, belum mampu sepenuhnya mengelola pikiran dan perasaan dengan baik sehingga masih ada perasaan kurang percaya diri, pesimis dan terkadang masih sulit menjalin hubungan dengan keluarga, teman atau pasangan.
2. Terdapat 6 inti proses konseling kognitif berbasis *mindfulness* yang dilakukan untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa. Dimulai dengan membantu konseli untuk menyadari bagaimana pikiran yang mengembara, selanjutnya menerangkan model skema ABC dasar untuk mengungkap hubungan antara pikiran dan perasaan dari sebuah tekanan emosional, selanjutnya mengeksplorasi terhadap konseli bagaimana setiap aspek dari pengalaman mereka dapat mengajari mereka sesuatu, selanjutnya memperluas kesadaran darinya dapat menjadi cara yang ampuh untuk tetap hadir, selanjutnya menyadarkan bahwa konseli dapat mengatakan pada diri mereka sendiri, bahwa "Saya bukan pikiran saya" dan "Pikiran bukanlah fakta." dan juga membantu konseli belajar bagaimana menjaga diri mereka sendiri, mengembangkan cara hidup dan menggeneralisasi praktik *mindfulness* mereka ke kehidupan sehari-hari.
3. Dilihat dari hasil intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness* yang diberikan pada siswa yang memiliki determinasi diri rendah dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan determinansi diri pada siswa. Konseling kognitif berbasis *mindfulness* berhasil menaikkan skor determinasi diri rendah menjadi tinggi.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian tentang intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa, didapatkan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah

Bagi pihak sekolah agar dapat memebrikan dukungan dan fasilitas yang mendukung dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa

2. Bagi Konselor

Bagi konselor atau guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah agar dapat mengaplikasikan hasil penelitian mengenai intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness* ini sebagai *alternative* layanan yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah dalam meningkatkan determinasi diri pada siswa. Selain itu, dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru BK dalam membuat program yang relevan dengan permasalahan siswa siswi di sekolah.

3. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan agar lebih mengembangkan kompetensi, kemandirian dan relasi yang baik dengan semua orang, sehingga terbentuk determinasi diri yang baik pada setiap individu. Selain itu, diharapkan juga agar siswa melatih diri untuk berpikir positif dan realistis atas peristiwa yang menyimpannya, sehingga tidak terjadi persepsi yang menyimpang atas dirinya. Karena determiansi diri sangat penting dan sangat berpengaruh pada kehidupan pada masa remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat lebih memperluas subjek penelitian terutama terkait gender (perempuan atau laki-laki), ataupun jenjang lain seperti sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA) maupun di sekolah berbasis pesantren. Dan juga diharapkan agar dapat menguji coba model intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness* dengan variable lainnya yang masih relevan atau dalam bentuk lain seperti konseling kelompok.