

## BAB V KESIMPULAN

### A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab-bab sebelumnya dan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang keefektivan Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran umum tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja kelas XI SMK Singaparna Tasikmalaya menggambarkan bahwa terdapat 15,7% (33 orang) siswa pada kategori rendah, 73,3% (154 orang) siswa pada kategori sedang dan terdapat 11,0% (23 orang) siswa pada kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan dari keseluruhan siswa SMK Singaparna kelas XI berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Artinya Remaja SMK Singaparna Kelas XI memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang ataupun rendah. Dan untuk gambaran per aspek tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja kelas XI SMK Singaparna menggambarkan bahwa berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel di atas ditemukan 53% siswa kemandirian, 74% siswa penguasaan lingkungan, 32% siswa pertumbuhan pribadi, 48% relasi positif dengan orang lain, 67% siswa memiliki tujuan hidup, 73% siswa penerimaan diri. Berdasarkan aspeknya, sebagian besar siswa SMK Singaparna berada pada kriteria 32% siswa berada pada aspek pertumbuhan pribadi yang rendah dan 48% siswa berada pada aspek relasi positif dengan orang lain yang rendah. Maka dari itu, intervensi konseling yang dapat dilakukan berfokus pada aspek yang pencapaiannya tinggi.
2. Rancangan Intervensi efektivitas konseling kognitif berbasis mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja dilakukan melalui tahapan identifikasi gejala kesejahteraan psikologis yang rendah, selanjutnya diaplikasikan pada tahap melatih kesadaran dan pikiran otomatis, mengajarkan teknik pernapasan dan memusatkan perhatian pada pengalaman, kejernihan berfikir, melatih fokus pada pendengaran, pemindaian tubuh dan menggambarkan bahwa pikiran

sebagai “hanya pikiran bukan fakta” agar bisa mempraktikkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari.

3. Secara umum tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja sebelum diberikan perlakuan atau intervensi konseling sebagai berikut:

#### Konseli 1

Untuk Baseline A1 mendapatkan skor 224 dan ketika diberikan Intervensi skor yang di peroleh 239 dan untuk Baseline A2 skor yang diperoleh 286,67 disana terlihat peningkatan dari sebelum di berikan intervensi dan sesudah biberikan intervensi. Dan unruk mengetahui keefektivan konseling mindfulness dilakukan analisis pada kesejahteraan psikologis dan hasil analisis trend menunjukan bahwa adanya peningkatn kesejahteraan psikologis pada konseli 1 meningkat selama diberikan intervensi konseling mindfulness. Selanjutnya, untuk menguji sejauh mana perubahan konseli setelah pemberian konseling mindfulness maka dilakukan *Percentage Non-Overlapping Data* (PND) dengan cara dilihat titik PND merupakan garis horizontal yang ditarik dari titik skor tertinggi pada fase baseline 1, lalu setelahnya ada 9 titik yang berada diatas garis horizontal PND tersebut diantaranya 6 titik pada fase intervensi dan 3 titik pada fase baseline 2. Cara menghitungnya yaitu jumlah titik yang berada diatas garis horizontal dibagi jumlah intervensi dikali 100, yaitu  $6/6 \times 100 = 100$ , artinya 100% dari fase intervensi maka dari itu menunjukan bahwa konseling mindfulness sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada konseli 1. Hasil PND menunjukan bahwa setelah fase intervensi dimulai, skor pada baseline (A1) – intervensi (B) – baseline (A2) mengalami peningkatan dan tidak pernah kembali ke titik baseline awal lagi. Maka konseling mindfulness dinilai efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah.

#### Konseli 2

Untuk Baseline A1 mendapatkan skor 216 dan ketika diberikan Intervensi skor yang di peroleh 236,14 dan untuk Baseline A2 skor yang diperoleh 287 disana terlihat peningkatan dari sebelum di berikan intervensi dan sesudah biberikan intervensi. Dan unruk mengetahui keefektivan konseling mindfulness dilakukan

analisis pada kesejahteraan psikologis dan hasil analisis trend menunjukkan bahwa adanya peningkatan kesejahteraan psikologis pada konseli 1 meningkat selama diberikan intervensi konseling mindfulness. Selanjutnya, untuk menguji sejauh mana perubahan konseli setelah pemberian konseling mindfulness maka dilakukan *Percentage Non-Overlapping Data* (PND) dengan cara dilihat titik PND merupakan garis horizontal yang ditarik dari titik skor tertinggi pada fase baseline 1, lalu setelahnya ada 9 titik yang berada diatas garis horizontal PND tersebut diantaranya 6 titik pada fase intervensi dan 3 titik pada fase baseline 2. Cara menghitungnya yaitu jumlah titik yang berada diatas garis horizontal dibagi jumlah intervensi dikali 100, yaitu  $5/6 \times 100 = 83,3$ , artinya 83% dari fase intervensi maka dari itu menunjukkan bahwa konseling mindfulness efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada konseli 1. Hasil PND menunjukkan bahwa setelah fase intervensi dimulai, skor pada baseline (A1) – intervensi (B) – baseline (A2) mengalami peningkatan dan tidak pernah kembali ke titik baseline awal lagi. Maka konseling mindfulness dinilai efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang mungkin dapat dijadikan pertimbangan, baik untuk penelitian selanjutnya maupun partisipan terkait.

1. Bagi partisipan/remaja, disarankan mencari dan mengikuti program pelatihan mindfulness, yang diselenggarakan di sekolah ataupun komunitas remaja. Bagi instansi, seperti sekolah dapat membuat program pelatihan berbasis mindfulness. Orang tua juga didukung dalam mengikutsertakan anaknya dalam upaya-upaya meningkatkan mindfulness seperti, yoga, dan program berbasis meditasi lainnya dan mendorong remaja melakukan latihan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari, yaitu dengan memberi perhatian penuh pada berbagai sensasi yang dirasakan saat melakukan aktivitas yang sering dianggap rutinitas, seperti makan, mandi, dan beribadah. Dengan latihan mindfulness, diharapkan remaja lebih mampu sadar penuh akan

perilakunya, menyadari stimulus internal, serta menerima dirinya tanpa harus menghakimi. Dengan begitu, remaja akan mampu menyelesaikan masalah di lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup, menerima dirinya, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, mampu menunjukkan kemadirian, dan mampu bertumbuh secara pribadi.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK dalam memberikan layanan preventif dan responsif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki. Salah satunya adalah memberikan motivasi dan pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologis.
3. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan terhadap penelitian yang telah dilakukan seperti memperluas subjek dan tidak hanya di satu sekolah saja. Jika tertarik dengan mindfulness disarankan untuk mencari lebih banyak referensi untuk memahami mindfulness secara mendalam. Penelitian ini juga menimbulkan implikasi bahwa remaja dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui adanya mindfulness.

