

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V memaparkan simpulan dan rekomendasi pada hasil penelitian.

#### **5.1 Simpulan**

Pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* dikembangkan berdasarkan kajian teoretis serta empiris mengenai *psychological well-being*, *mindfulness*, dan pengumpulan data mengenai kebutuhan pengembangan profesional guru bimbingan dan konseling.

Simpulan pertama dalam penelitian ini adalah gambaran kondisi *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling SMK di Kota Bandung berada pada kategori sedang. Hal tersebut berarti rata-rata guru bimbingan dan konseling memiliki penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan sesama, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi yang belum optimal.

Kedua, rancangan program pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling telah dilakukan uji validitas pakar di bidang bimbingan dan konseling, sehingga program dinyatakan layak digunakan sebagai salah satu intervensi untuk meningkatkan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling. Terakhir, berdasarkan hasil analisis terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, pelatihan *mindfulness* dinilai layak untuk meningkatkan *psychological well-being* guru bimbingan dan konseling.

#### **5.2 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil temuan penelitian, keterbatasan penelitian, dan kesimpulan penelitian, maka rekomendasi dari penelitian adalah sebagai berikut:

##### **5.3.1 Rekomendasi Bagi Organisasi Profesi**

Organisasi profesi guru bimbingan dan konseling yakni Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) dapat

membantu meningkatkan *psychological well-being* guru Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu upaya pengembangan profesional guru Bimbingan dan Konseling dengan cara melaksanakan pelatihan *mindfulness*. Adapun hal-hal yang dapat diperhatikan dalam pelatihan *mindfulness* adalah sebagai berikut:

- 5.3.1.1 Partisipan pelatihan *mindfulness* dapat ditujukan kepada seluruh guru bimbingan dan konseling di jenjang SMP, SMA, maupun SMK.
- 5.3.1.2 Fasilitator penelitian dapat dilakukan oleh peneliti maupun orang lain yang telah mengikuti program *training of trainer* pelatihan *mindfulness* bersama peneliti.

### **5.3.2 Rekomendasi Bagi Peneliti Selanjutnya**

- 5.3.2.1 Melakukan penelitian terkait kelayakan pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan *psychological well-being* pada lebih banyak guru bimbingan dan konseling baik di SMK, SMA, ataupun SMP.
- 5.3.2.2 Mengembangkan upaya agar anggota kelompok yang diberi pelatihan dapat hadir sepenuhnya dalam kegiatan pelatihan.
- 5.3.2.3 Melakukan penelitian eksperimen sejati agar manfaat dari penelitian dapat dirasakan oleh lebih banyak orang lagi.