

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai konseling kelompok untuk meningkatkan *Self-Compassion* di Pondok Alfatih, Desa Galagamba, Kec. Ciwaringin, Kab. Cirebon. dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Gambaran *Self-Compassion* di Pondok Alfatih ada sebanyak 6 santri dengan nilai minimum *Pre-Test* sebesar 44 dan maximum 47 dengan nilai rata-rata 45. Sesudah menjalani proses konseling kelompok, nilai *Post-Test* minimum menjadi sebesar 80 dan maksimum sebesar 85. Dengan rata-rata 82,5.
2. Dari berbagai macam konsep dan materi yang peneliti berikan selama melakukan konseling dengan terapi syukur terhadap santri yang memiliki self compassion rendah dengan berpatokan pada teori sebelumnya yang telah peneliti pelajari, memberikan banyak sumbangsih selama proses penyusunan skripsi ini. Berangkat dari teori yang telah dipelajari tersebut, peneliti menjelaskan dengan memberikan gambaran tingkat self compassion sesudah diberikan pemberian treatment pada santri dapat dilihat dari perhitungan variabel. Setelah dihitung terlihat tingkat kenaikan yang signifikan, yang mana sebelum diberikan treatment yang rata-ratanya 45, kemudian diberikan treatment oleh peneliti memiliki kenaikan.
3. Adanya kenaikan nilai *Post-Test* terhadap nilai *Pre-Test* juga menunjukkan bahwa adanya kenaikan *Self-Compassion* setelah dilakukan proses konseling kelompok. Berikut beberapa pencapaian yang telah tercapai selama proses konseling: Memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap manusia, mengakui kegagalan yang pernah dialami oleh setiap manusia sebagai sebuah bentuk kasih sayang Allah terhadapnya.

B. Saran

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini dengan hasil yang lebih baik. Adapun saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi ustadz/ustadzah di Pondok Alfatih, Desa Galagamba, Kec. Ciwaringin, Kab. Cirebon agar tetap memerhatikan dan memantau perkembangan santri serta memberikan bimbingan dan dorongan untuk mereka sehingga mereka dapat mengenali jati diri masing-masing, agar dapat menghargai dirinya sendiri.
2. Bagi Santri di Pondok Alfatih, Desa Galagamba, Kec. Ciwaringin, Kab. Cirebon agar senantiasa dapat menghargai kelebihan dan kekurangan pada diri sendiri, serta berani untuk melakukan hal-hal yang berdampak baik pada diri sendiri dan lingkungan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dengan waktu yang lebih lama dan bahan yang matang, sehingga dapat menghasilkan penelitian yang lebih baik.