

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Adapun pada bab ini akan membahas simpulan dan rekomendasi sebagai berikut.

5.1 Simpulan

Secara umum, kejenuhan belajar pada mahasiswa sarjana program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia cukup beragam. Mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar berada pada tingkatan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Namun, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang yang ditunjukkan pada aspek keletihan emosi, keletihan fisik, keletihan kognitif, serta kehilangan motivasi.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan program bimbingan dan konseling untuk mereduksi kejenuhan belajar pada mahasiswa sarjana program studi Bimbingan dan Konseling sebagai respon dan tindak lanjut atas kondisi yang sudah terjadi.

Hasil dari penelitian digunakan sebagai dasar dalam memberikan bantuan kepada mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar yang dan perlu mendapat perhatian dari pendidik atau pihak terkait. Program bimbingan dan konseling dirancang sebagai upaya untuk mereduksi kejenuhan belajar yang dirasakan oleh mahasiswa. Bantuan yang diberikan diharapkan tidak hanya berfokus pada memberikan materi saja, melainkan juga memberikan suatu tindakan preventif maupun kuratif kepada mahasiswa, sehingga mahasiswa tidak lagi mengalami kejenuhan belajar.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang telah dilakukan mengenai kejenuhan belajar pada mahasiswa sarjana program studi Bimbingan dan

Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, dapat dirumuskan rekomendasi sebagai berikut.

1) Bagi Program studi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menyebutkan terdapat beberapa mahasiswa yang berada pada tingkatan kejenuhan belajar yang sedang dan tinggi. Perlu diperhatikan tingkatan kejenuhan belajar mungkin akan berubah sebagaimana kondisi mahasiswa dalam karakteristik individu, lingkungan belajar, serta keterlibatan emosi dengan lingkungan belajar. Pemberian layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya pencegahan kondisi mahasiswa yang terdampak sangat diperlukan baik dalam bentuk formal seperti seminar, bimbingan klasikal kepada mahasiswa maupun dalam bentuk non formal seperti menyapa, menanyakan kondisi, dan memberikan penguatan secara pribadi kepada mahasiswa langsung.

Layanan bimbingan dan konseling dapat dilakukan dengan melaksanakan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun layanan yang bersifat lebih individual membahas mengenai topik-topik yang berkaitan dengan upaya mereduksi kejenuhan belajar. Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat empat mahasiswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajarnya tinggi. Dengan begitu perlu dilakukan upaya untuk membantu mahasiswa tersebut.

2) Bagi Dosen Pembimbing Akademik (PA)

Diharapkan dapat memberikan pengarahan dan bimbingan sebagai usaha preventif yang senantiasa dapat mengantisipasi kejenuhan belajar dan berupaya untuk mencegahnya sehingga tidak dialami oleh mahasiswa yang dibimbingnya. Dosen Pembimbing Akademik juga dapat memberikan arahan kepada mahasiswa bimbingannya yang sedang mengalami kejenuhan belajar untuk mendapat bimbingan dan arahan lebih lanjut dari Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BKPK).

3) Bagi Badan Bimbingan dan Konseling dan Pengembangan Karir (BKPK) Universitas Pendidikan Indonesia

Bagi Badan BKPK Universitas Pendidikan Indonesia yang merupakan lembaga rujukan bagi mahasiswa, civitas akademika, dan masyarakat dalam pelayanan bimbingan dan konseling, diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling di bidang akademik bagi mahasiswa yang sedang mengalami kejenuhan belajar.

4) Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti berbagai kaitan kejenuhan belajar dengan variabel lain. Penelitian mengenai pengaruh maupun hubungan, akan memberikan bukti nyata mengenai kontribusi kejenuhan belajar dengan variabel lain yang hendak diteliti.