

BAB V

KESIMPULAN, REKOMENDASI DAN IMPLIKASI

Bab V berisi mengenai kesimpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian menggunakan bimbingan kelompok dengan metode *exercise* dalam mengembangkan harga diri akademik remaja di SMA Negeri 1 Kota Cilegon tahun ajaran 2023/2024.

5.1 Kesimpulan

Hasil temuan dan pembahasan penelitian mengenai bimbingan kelompok dengan metode *exercise* dapat disimpulkan secara umum dan khusus, sebagai berikut:

5.1.1 Kesimpulan Umum

Penelitian menghasilkan program bimbingan kelompok dengan metode *exercise*, yang dikembangkan dengan berlandaskan teori behavioristik dan berdasarkan kajian secara konseptual, dengan menggunakan empat teknik *exercise*, yaitu *written*, *fantasi*, *homespot* dan umpan balik, kemudian dilakukan dengan melalui beberapa prosedur penelitian yang sistematis, seperti studi pendahuluan, uji kajian teoritik, pengembangan instrument dilakukan dengan uji rasional dan uji empirik, kemudian menghasilkan instrumen harga diri akademik yang berstandar, selanjutnya dilakukan uji lapangan, dari data tersebut dijadikan bahan dalam pengembangan rencana program layanan (RPL), lalu dilakukan uji rasional dahulu sebelum dimplementasi, hasil dari implementasi kepada peserta didik pada kelompok eksperimen dan kontrol, kemudian di Kelola untuk melihat efektivitas program.

Tinggi dan rendahnya harga diri akademik yang dimiliki siswa didasari oleh ke empat aspek harga diri, yaitu kekuatan, keberartian, Kebajikan dan kemampuan. Berdasarkan pengaruh dari ke empat aspek tersebut hasil penelitian menunjukkan melalui program bimbingan kelompok dengan

metode exercise efektif dapat meningkatkan harga diri akademik peserta didik di sekolah menengah atas.

5.1.2 Kesimpulan Khusus

Kesimpulan khusus merumuskan berdasarkan rumusan masalah dan pertanyaan penelitian, sebagai berikut:

5.1.2.1 Gambaran harga diri akademik peserta didik, diperoleh melalui hasil penyebaran instrument yang telah di lakukan judgment oleh dosen dan guru bk. Hasil yang diperoleh memiliki kecenderungan harga diri pada kategori tinggi, yang memiliki arti bahwa harga diri akademik peserta didik tinggi. Namun, masih belum maksimal karena masih terdapat peserta didik yang memiliki harga diri rendah, sehingga diperlukan layanan bimbingan kelompok untuk memaksimalkan harga diri akademik berdasarkan aspek-aspek harga diri, yaitu kekuatan, keberartian, Kebajikan dan kemampuan

5.1.2.2 Program bimbingan kelompok dengan metode exercise di kembangkan berdasarkan hasil dari gambaran harga diri akademik peserta didik di sekolah menengah atas, dengan di dasari oleh kajian teoritik, kemudian dilakukan penimbangan program oleh praktisi dan ahli bk, sebelum dilakukan pengujian secara empirik, dan diterapkan kepada peserta didik mengenai kelayakan program bimbingan kelompok yang dikembangkan.

5.1.2.3 Efektivitas program bimbingan kelompok dengan metode exercise dalam mengembangkan harga diri akademik, yang dipengaruhi oleh keempat aspek harga diri, yaitu aspek kekuatan, keberartian, Kebajikan dan kemampuan. Keempat aspek tersebut memiliki nilai diatas rata-rata, sehingga menunjukkan adanya peningkatan harga diri akademik yang signifikan kepada peserta didik, melalui perhitungan menggunakan teknik analisis uji *Mann Whitney*, *Wilcoxon* dan uji *N-Gain*. Penggunaan uji tersebut, sebagai pembanding dalam melihat peningkatan nilai rata-rata yang diperoleh oleh peserta didik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengenai harga diri akademik.

5.2 Rekomendasi

Rekomendasi dalam penelitian ini, ditujukan kepada guru BK dan peneliti selanjutnya.

5.2.1 Konselor/guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian mengenai program bimbingan kelompok dengan metode exercise terbukti efektif dalam mengembangkan harga diri akademik peserta didik di sekolah menengah atas. Namun, dalam upaya pelaksanaan program bimbingan kelompok ini, perlu adanya pemahaman mengenai konsep harga diri akademik dan konsep bimbingan kelompok exercise, serta dapat terampil dalam menggunakan teknik ataupun pendekatan exercise lainnya, dalam memberikan bantuan berupa layanan kepada peserta didik di sekolah.

5.2.2 Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, terkait dengan penelitian ini sebagai upaya dalam memperbaiki kekurangan penelitian yang telah dilakukan. Adapun rekomendasi yang diberikan untuk dilakukan oleh peneliti selanjutnya, yaitu 1) populasi dapat dilakukan pada jenjang kelas yang beragam di Tingkat sekolah menengah atas, 2) setting program dapat di coba secara klasikal, 3) setting waktu pelaksanaan program bimbingan dapat koordinasikan dengan guru bk dan peserta didik, agar pada saat pelaksanaan sesuai dengan waktu yang terprogram, 4) program dapat dikembangkan dengan pendekatan yang berbeda, juga dapat disandingkan sebagai pembanding dalam upaya mengembangkan harga diri akademik.

5.3 Implikasi

Bagian ini merupakan implikasi berdasarkan baik secara teoritis, maupun praktis. Sebagai berikut dapat diuraikan:

5.3.1 Implikasi Teoritis

Hasil penelitian dapat dijadikan referensi dalam memperluas kajian keilmuan baru bimbingan dan konseling di sekolah menengah atas, landasan mengenai pengembangan harga diri akademik peserta didik, bimbingan kelompok dengan metode exercise, dan penelitian sejenisnya.

5.3.2 Implikasi Praktis

Hasil penelitian, dapat digunakan sebagai pedoman perencanaan, dan pelaksanaan dalam mengembangkan harga diri akademik peserta didik, juga program bimbingan kelompok yang sudah dirumuskan dapat dijadikan sebagai upaya dalam mengoptimalkan harga diri akademik pada Tingkat sekolah menengah atas.