

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V terdiri dari simpulan dan rekomendasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran *self-control* siswa SMA Negeri 13 Bandung sebanyak 291 partisipan menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kemampuan pengendalian diri baik dalam pengendalian perilaku (*behavior control*), pengendalian kognitif (*cognitive control*), dan pengendalian pengambilan keputusan (*decisional control*). Siswa SMA Negeri 13 Bandung cenderung sulit melakukan pengendalian perilaku dibandingkan dengan pengendalian kognitif dan pengendalian pengambilan keputusan. Dalam pengendalian perilaku siswa cenderung mampu mengendalikan situasi dibandingkan menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki. Kemudian dalam mengendalikan kognitif siswa cenderung lebih mampu melakukan penilaian terhadap peristiwa dibandingkan dengan memahami peristiwa yang terjadi. Pada pengendalian pengambilan keputusan sebagian besar siswa sudah mampu menentukan tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui.

Rancangan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam mengendalikan diri. Pendekatan CBT menekankan hubungan antara pikiran dan perilaku, siswa yang tidak mampu mengendalikan diri dapat dibantu untuk mengidentifikasi pola pikiran negatif yang menyebabkan ketidakmampuan mengendalikan diri dan menggantinya dengan pola pikiran yang lebih adaptif. Sehingga, perilaku yang ditampilkan oleh siswa sudah dipertimbangkan dengan baik dan diharapkan siswa konsisten dalam menampilkan perilaku yang sesuai dengan norma. Rancangan konseling kelompok difokuskan untuk membantu siswa memiliki kemampuan dalam memahami peristiwa yang terjadi, menghadapi stimulus yang tidak dikehendaki, dan menentukan tindakan berdasarkan suatu yang diyakini atau disetujui. Rancangan konseling kelompok yang dibuat masih bersifat hipotetik yang perlu diuji lebih lanjut.

5.2 Rekomendasi

Terdapat beberapa rekomendasi yang ditujukan kepada guru Bimbingan dan Konseling dan bagi peneliti selanjutnya.

5.2.1 Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling diharapkan mengimplementasikan rancangan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk pengembangan *self-control* siswa. Guru bimbingan dan konseling dapat menetapkan waktu yang sesuai untuk melaksanakan layanan konseling kelompok. Pembentukan kelompok untuk melaksanakan konseling kelompok dapat disesuaikan kembali oleh guru bimbingan dan konseling mulai dari jumlah anggota kelompok dan apakah kelompok dibentuk berdasarkan kelas atau dari kelas yang berbeda. Guru bimbingan dan konseling harus memantau perkembangan siswa selama pelaksanaan maupun sesudah dilaksanakan layanan konseling kelompok agar dapat mengetahui apakah siswa dapat mencapai tujuan dilakukannya konseling kelompok.

5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Terdapat rekomendasi untuk peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian *self-control*.

- 1) Agar hasil penelitian dapat dikuatkan dengan kondisi yang sesungguhnya dari partisipan, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode pengambilan data melalui wawancara dan observasi.
- 2) Rancangan layanan konseling kelompok baru bersifat hipotetik sehingga peneliti selanjutnya dapat menguji keefektifan rancangan konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk mengembangkan kemampuan pengendalian siswa yaitu dengan menggunakan metode eksperimen.
- 3) Penelitian selanjutnya dapat meneliti kemampuan *self-control* pada individu yang memiliki faktor-faktor yang berbeda dengan yang ada pada penelitian ini, seperti budaya selain sunda, usia individu yang sudah dewasa, dan perbedaan pola asuh orang tua.