

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian “Rancangan Bimbingan Kelompok Berdasarkan *Flow* Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas di Kota Bandung” ini adalah mayoritas peserta didik berada pada tingkat sedang. Gambaran ini menunjukkan sebuah kontradiksi, di mana mayoritas peserta didik memiliki keterampilan dan kompetensi akademik baik, namun jarang mengalami pengalaman belajar yang optimal. Hal ini terjadi karena ada kesenjangan yang antara keterampilan peserta didik dengan tantangan belajar yang dihadapi, sehingga pengalaman *flow* didominasi oleh kondisi kontrol (42%). Kondisi "zona nyaman" ini tampak pada hampir semua aspek *flow*, mulai dari konsentrasi yang kurang mendalam, persepsi waktu yang terasa normal, hingga motivasi yang lebih didorong oleh rasa kompeten daripada kesenangan dalam proses belajar. Dengan demikian, meskipun fondasi akademik peserta didik cukup kuat, keterlibatan belajar belum mencapai tingkat mendalam yang menjadi ciri khas *flow*.

Menjawab temuan tersebut, penelitian ini merumuskan sebuah Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok yang bertujuan untuk secara proaktif meningkatkan pengalaman *flow* akademik peserta didik. Layanan bimbingan kelompok ini secara sistematis dirancang dengan sembilan topik layanan yang masing-masing menargetkan pengembangan keterampilan pada setiap aspek *flow*. Pada akhirnya, program ini bertujuan untuk memberdayakan peserta didik agar mampu beralih dari kondisi pasif dalam “kontrol” menuju pengalaman belajar yang aktif, bermakna, dan optimal dalam kondisi *flow* yang sesungguhnya.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi guru bimbingan dan konseling

- 1) Temuan utama bahwa mayoritas peserta didik berada dalam kondisi *control* (keterampilan tinggi, tantangan rendah) menunjukkan masalah belajar di sekolah bukan tentang ketidakmampuan akademik, tetapi tentang keterlibatan yang tidak optimal. Guru BK disarankan untuk tidak hanya berfokus pada peserta didik yang mengalami kesulitan, tetapi juga mengidentifikasi dan memberikan layanan bagi peserta didik berprestasi yang berada di "zona nyaman" agar mereka terdorong untuk mencapai kondisi ideal *flow* akademik.
- 2) Guru BK berkolaborasi dengan guru mata pelajaran untuk merancang pengalaman belajar yang terdiferensiasi. Hasil penelitian ini dapat menjadi data awal untuk memetakan peserta didik yang membutuhkan tantangan lebih, sehingga guru mata pelajaran dapat menyediakan proyek pengayaan, tugas dengan tingkat kesulitan lebih tinggi, atau model pembelajaran berbasis masalah (*problem-based learning*) yang dapat mendorong siswa keluar dari kondisi *control* menuju *flow*.

5.2.2 Bagi penelitian selanjutnya

- 1) Penelitian berikutnya dapat mengembangkan instrument *flow*. Dari pada sekedar mengadaptasi instrumen yang ada dan menyederhanakan bahasanya, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pengembangan instrumen *flow* akademik yang lebih sesuai dengan konteks remaja di Indonesia.
- 2) Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed-methods* untuk menggali lebih dalam alasan subjektif di balik perilaku peserta didik dalam menghadapi tantangan belajar yang mempengaruhi pengalaman *flow* akademik.