

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan dan rekomendasi yang diharapkan menjadi masukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling serta aplikasi teori bimbingan konseling dengan strategi *coping skills* untuk mengurangi gejala kejenuhan belajar siswa.

A. Kesimpulan

Setelah data hasil penelitian diolah dan dibahas maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Secara keseluruhan kategori kejenuhan belajar siswa Kelas X MIA SMAN 15 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 didominasi oleh kategori sedang, artinya kejenuhan belajar merupakan suatu permasalahan akademik yang fenomenal dan terjadi dalam lingkungan belajar.
2. Rancangan intervensi menggunakan strategi *coping skills* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa berfokus pada penurunan gejala kejenuhan belajar yang meliputi ke dalam tiga aspek yaitu aspek keletihan fisik, aspek keletihan mental, dan aspek keletihan emosional.
3. Strategi *coping skills* efektif untuk menurunkan gejala kejenuhan belajar. Terjadi penurunan yang signifikan pada setiap aspek kejenuhan belajar. Kendatipun demikian, hanya beberapa indikator saja yang mengalami penurunan secara signifikan yang artinya indikator tersebut mengalami penurunan sebagai dampak langsung dari strategi *coping skills*.

B. Rekomendasi

Berpijak dari hasil penelitian dan kesimpulan di atas, diajukan beberapa rekomendasi bagi pihak-pihak yang terkait yaitu sebagai berikut.

Azalia, Ulva. 2014

EFEKTIVITAS STRATEGI COPING SKILLS UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR (BURNOUT) SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Pihak Sekolah

Penelitian dilakukan di lingkungan sekolah SMAN 15 Bandung khususnya Kelas X MIA. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa Kelas X MIA SMAN 15 Bandung mengalami kejenuhan belajar yang dominan berada pada kategori sedang sehingga artinya ada kecenderungan peningkatan terhadap gejala yang ditimbulkan seiring dengan berjalannya waktu apabila tidak ditangani. Penanganan kejenuhan belajar dapat berjalan dengan total apabila adanya kerjasama dari berbagai pihak terutama guru mata pelajaran yang setiap hari memberikan pembelajaran di kelas untuk menggunakan tidak hanya satu macam metode pembelajaran dan diselingi dengan berbagai kegiatan yang lebih menyenangkan seperti *games* atau humor.

2. Konselor Sekolah

Konselor Sekolah dapat menjadikan strategi *coping skills* sebagai salah satu pilihan intervensi bagi siswa yang merasakan gejala kejenuhan belajar, karena sudah terbukti efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa. Strategi *coping skills* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

a. *Problem Focused Coping*

Konselor mengarahkan siswa untuk mampu lebih berfikir secara positif terhadap arti dari suatu permasalahan, mendorong agar mampu memecahkan masalah dan dilatih untuk dapat menyikapi permasalahan dengan menonjolkan perilaku yang positif.

b. *Emotional Focused Coping*

Konselor mendorong siswa untuk mampu menekankan atau menyalurkan emosi negatifnya kearah yang lebih positif, seperti pengekspresian emosi, pemberian perhatian, dan pemberian penghargaan.

c. *Social Support Coping*

Konselor mendorong siswa untuk dapat mencari dukunga nyata dari lingkungan sosialnya, dapat berupa curhat, pemberian nasihat, pemberian motivasi, atau pemberian kepercayaan yang mampu menguatkan siswa dalam menghadapi atau mengatasi permasalahannya.

d. *Religious Coping*

Konselor membantu siswa untuk dapat lebih mendekatkan dirinya pada Allah SWT yang dapat berupa rasa bersyukur, lebih sabar dalam menghadapi berbagai permasalahan dan berfikir positif terhadap datangnya suatu permasalahan yang menimpanya.

e. *Meaning Making*

Koselor menyadarkan dan mendorong konseli untuk lebih mencari atau melakukan hal-hal yang bermakna seperti olahraga, mengembangkan kreativitas, menyalurkannya pada hobi dan berbagai kegiatan yang produktif.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada pengujian efektivitas dari strategi *coping skills* untuk mengurangi gejala kejenuhan belajar, sehingga peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode penelitian dengan desain *The Static Group Pretest-Posttest*. Dimana desain ini memungkinkan peneliti selanjutnya untuk mampu mengungkapkan jenis pelatihan mana dari strategi *coping skills* yang lebih besar pengaruhnya dalam mengurangi gejala kejenuhan belajar siswa karena setiap kelompok penelitian diberikan perlakuan dari jenis pelatihan strategi *coping skills* yang yang berbeda