

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian maka dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

Hasil penelitian mengindikasikan tingkat disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung termasuk kategori sedang menuju tinggi. Sementara itu, gambaran tingkat disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung pada kelima aspek menunjukkan kecenderungan tingkat disiplin diri paling tinggi berada pada aspek ketekunan ditandai dengan nilai rata-rata disiplin diri paling besar pada aspek tersebut.

Rumusan program intervensi konseling melalui teknik *self-talk* difokuskan untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik kelas X SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung. Komponen program intervensi terdiri atas rasional, tujuan, asumsi dasar, kompetensi konselor, sasaran intervensi, rancangan operasional program intervensi, prosedur pelaksanaan, garis besar isi intervensi, serta mekanisme penilaian dan indikator keberhasilan.

Kenaikan rata-rata skor paling besar pada kelompok eksperimen ditunjukkan oleh aspek keempat yakni kemampuan untuk melaksanakan keputusan atau rencana dengan kenaikan rata-rata skor sebesar 10,25 setelah menerima perlakuan berupa konseling melalui teknik *self-talk* untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik.

B. Rekomendasi

Temuan penelitian direkomendasikan bagi beberapa pihak yang berkepentingan terhadap hasil penelitian, diantaranya :

1. Bagi Peserta didik

Peserta didik yang merupakan stakeholder utama layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat memperoleh berbagai manfaat dari penelitian ini.

Penelitian ini menghasilkan program intervensi konseling melalui teknik *self-*

talk untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik yang dapat bermanfaat bagi peserta didik sebagai pedoman untuk membantu meningkatkan disiplin diri khususnya terkait kewajibannya sebagai seorang pelajar yang harus menaati peraturan atau tata tertib sekolah, hal ini tentu saja diharapkan akan membawa implikasi terhadap prestasi akademik peserta didik serta performa peserta didik dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Selain itu, temuan lain dari penelitian yang berupa instrumen skala disiplin diri peserta didik dapat membantu peserta didik untuk mengetahui tingkat disiplin diri dalam dirinya berikut implikasi terhadap upaya-upaya awal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan disiplin diri tersebut.

2. *Bagi Pihak Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling*

Sekolah sebagai suatu institusi pendidikan bertanggung jawab dalam menciptakan iklim akademik yang kondusif dan normative bagi proses belajar peserta didik. Dengan demikian diperlukan kebijakan yang bersifat menyeluruh di sekolah. Sebuah kebijakan yang melibatkan komponen dari guru sampai peserta didik, dari kepala sekolah sampai orang tua murid. Kebijakan hanya akan berlangsung baik apabila ada langkah yang nyata dari sekolah untuk menciptakan iklim kondusif yang mendukung proses belajar mengajar. Untuk itu hendaknya pihak sekolah, khususnya SMK PGRI 2 Kota Bandar Lampung, memanfaatkan hasil penelitian berupa profil tingkat disiplin diri peserta didik dan program intervensi konseling melalui teknik *self-talk* untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik sebagai referensi dalam menyusun kebijakan atau program untuk membantu peserta didik agar lebih berdisiplin dalam menaati peraturan maupun tata tertib sekolah, serta menghindarkan peserta didik dari perilaku yang malasuai dan menyimpang. Sementara itu, guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan temuan penelitian berupa profil tingkat disiplin diri peserta didik dan program intervensi konseling melalui teknik *self-talk* untuk meningkatkan disiplin diri peserta didik sebagai acuan untuk merancang layanan bimbingan dan konseling yang dikhususkan bagi peserta didik yang bermasalah dengan

penerapan disiplin di sekolah serta untuk mengembangkan disiplin diri peserta didik yang berimplikasi pada pengembangan soft skills lainnya seperti kemampuan dalam menetapkan tujuan, mencapai target-target dalam hidup, memulai suatu kebiasaan baik yang membawa ke arah kesuksesan akademik.

3. *Bagi Pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling*

Para sivitas akademika yang mendalami bidang ilmu bimbingan dan konseling diharapkan dapat membekali diri tidak hanya dengan pengetahuan secara teoretis tapi juga keterampilan praktis. Oleh karena itu, penelitian ini tersaji sebagai sebagian kecil dari banyaknya bahan kajian terkait disiplin diri dan aplikasi teknik *self-talk* dalam bidang konseling dan psikoterapi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pendukung bagi pakar maupun praktisi dalam upaya mengembangkan bidang ilmu bimbingan dan konseling di masa yang akan datang. Ke depannya diharapkan berbagai studi yang dilakukan di bawah payung variable disiplin diri dan konseling melalui teknik *self-talk* dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama di bidang bimbingan dan konseling.

4. *Bagi Penelitian di Masa Mendatang*

Penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya terkait fenomena disiplin diri, penerapan disiplin di sekolah dan aplikasi teknik *self-talk*. Keterbatasan yang ditemui dalam penelitian ini juga mengimplikasikan perlunya penyempurnaan dalam hal metodologi maupun aspek-aspek lainnya dalam penelitian di masa mendatang. Para peneliti selanjutnya diharapkan dapat merancang desain penelitian yang lebih komprehensif dan lebih canggih lagi, misalnya dengan menggunakan desain *latin square*, ataupun *intensive single subject research*. Desain penelitian yang digunakan hendaknya menunjang penciptaan situasi eksperimen yang tepat. Terkait pengembangan instrumen penelitian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempersiapkan instrumen yang lebih spesifik, valid dan reliabel. Penelitian dilakukan bukan hanya untuk mengukur penurunan gejala

perilaku saja namun juga mengukur seberapa jauh perilaku tersebut dapat bertahan dan terpelihara. Oleh karena itu, perlu banyak pertimbangan dari segi waktu. Penelitian lanjutan (*follow up research*) juga perlu dilakukan pada periode waktu tertentu setelah pemberian intervensi.