

## BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini menjelaskan simpulan dari hasil penelitian dan rekomendasi penelitian. Untuk rekomendasi ditujukan kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah dan juga kepada peneliti selanjutnya yang dijelaskan sebagai berikut:

### 5.1 Simpulan.

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku efektif untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa, menurunnya tingkat kejenuhan dari tingkat tinggi ke rendah yang dialami oleh siswa. Keefektifan tersebut tidak hanya tergambar melalui uji hipotesis tetapi juga terbukti melalui dinamika perubahan perilaku yang diperlihatkan oleh siswa sebelum dan setelah intervensi dilakukan yaitu perubahan yang signifikan terhadap intensitas kejenuhan belajar sehingga siswa mampu untuk mengendalikan kejenuhannya. Siswa relatif lebih cepat dalam merespon hal yang negatif dalam pemikirannya ke arah yang positif dan dapat menyelesaikan masalah belajar dengan segera agar tidak terlarut dalam masalah yang dihadapinya. Teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku juga efektif dengan membandingkan nilai rata-rata *pre test* dan *pot test* yang diperoleh sebelum dan setelah intervensi menunjukkan penurunan skor *pre test* dan *post test* di kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol terjadi peningkatan skor rata-rata *pre test* dan *posttest*, dan juga dilihat dari hasil tinjauan terhadap jurnal harian siswa dan hasil penelitian turut membuktikan keefektifan teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku sebagai intervensi yang membantu untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa.

### 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan diatas penulis mengemukakan beberapa rekomendasi yang di tujukan kepada berbagai pihak yang terkait yaitu sebagai berikut:

- a. Melakukan *need assesment* terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi kejenuhan belajar siswa, dengan menggunakan alat ukur seperti angket, pedoman observasi maupun pedoman wawancara. Dengan membuat program intervensi *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku berdasarkan hasil analisis *need assesment*. Memilih siswa yang berada pada tingkat kejenuhan belajar tinggi atau rendah untuk memperoleh

Ela Nurlela, 2016

*Efektivitas Teknik Self-Instruction dalam Konseling Kognitif-Perilaku Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa (Penelitian Eksperimen Kuasi Pada Siswa Kelas VII SMPN Satu Atap Terpadu Tegaldatar, Purwakarta Tahun Ajaran 2014-2015)*

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

intervensi *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku. Menggunakan berbagai teknik yang ada dalam teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku secara maksimal. Menggunakan format dan jurnal dengan memperhatikan tingkat kejenuhan yang ada pada diri siswa.

- b. Kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan lebih lanjut penelitian dengan menggunakan teknik *self-instruction* dalam konseling kognitif-perilaku dalam setting kelompok dengan melengkapi alat pengumpulan data. Dapat membuat format baru atau memodifikasi format yang ada untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa dalam proses konseling kelompok. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu meminimalisir adanya variabel internal dan eksternal seperti sejarah, maturasi, mortalitas antara setting dan *treatment* dan yang lain sebagainya yang mempengaruhi tingkat keberhasilan penelitian.