

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Hasil temuan penelitian yang dilakukan kepada peserta didik kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016 mengenai *self control* diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- a. Secara umum, peserta didik kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016 menunjukkan kemampuan mengontrol diri pada kategori cukup memadai artinya peserta didik memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan diri pada setiap aspeknya yakni aspek *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control*. Meskipun demikian, terdapat peserta didik yang berada pada kategori belum memadai yakni sebanyak 7 orang peserta didik, yang mana kemampuan mengendalikan dirinya perlu ditingkatkan melalui bimbingan kelompok teknik *modeling*.
- b. Peserta didik yang masih belum memiliki kemampuan mengontrol diri secara memadai, memerlukan layanan bantuan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *modeling* agar mampu mengatur perilaku oleh dirinya sendiri secara positif, dan mengurangi kecenderungan mengikuti pengaruh lingkungan; mampu mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan untuk melakukan berbagai pertimbangan dalam berperilaku sehingga perilaku yang ditampilkan dapat diterima di lingkungannya; dan mampu memilih suatu tindakan berdasarkan apa yang diyakini dan disetujuinya ketika ada kesempatan dengan memperhatikan konsekuensi yang akan diterimanya dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambilnya.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan mengenai peningkatan *self control* melalui bimbingan kelompok teknik *modeling*, diperoleh rekomendasi sebagai berikut.

5.2.1 Guru Bimbingan dan Konseling di Sekolah

- a. Hasil penelitian menunjukkan, peserta didik memiliki kecenderungan mampu mengendalikan diri namun masih terdapat indikasi bahwa *self control* peserta didik belum menetap. Salah satu upaya dalam meningkatkan dan mengembangkan *self control* peserta didik dapat dilakukan melalui bimbingan kelompok teknik *modeling* pada aspek mengendalikan perilaku, mengendalikan kognisi, dan mengendalikan keputusan. Maka guru bimbingan dan konseling dapat mengaplikasikan rancangan bimbingan kelompok teknik *modeling* yang telah disusun untuk meningkatkan *self control* peserta didik.
- b. Guru bimbingan dan konseling di sekolah dapat melaksanakan bimbingan kelompok teknik *modeling* sesuai dengan tahapan intervensi yang secara keseluruhan terdapat pada rancangan bimbingan kelompok teknik *modeling* untuk meningkatkan *self control*. Tahapan bimbingan kelompok yakni tahap awal, tahap transisi, tahap inti (kerja), dan tahap terminasi. Teknik modeling diaplikasikan pada tahap inti yang terdiri dari tahap *attentional procesess*, *retentional procesess*, *production procesess*, dan *motivation and reinforcement process*.

5.2.2 Penelitian Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat melakukan uji coba terhadap rancangan bimbingan kelompok teknik *modeling* yang telah disusun untuk meningkatkan *self control* peserta didik.
- b. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai gambaran untuk melakukan penelitian yang sama dengan menggunakan strategi dan teknik yang berbeda.
- c. Penelitian selanjutnya mengenai *self control* dapat dilaksanakan dengan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* yakni usia, pola pengasuhan orang tua, dan lingkungan sekolah.