

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab lima dijelaskan mengenai kesimpulan dan rekomendasi. Kesimpulan merupakan kombinasi dari temuan empiris dan kajian pustaka. Sementara rekomendasi difokuskan pada upaya untuk mensosialisasikan dan mengaplikasikan hasil penelitian serta pengembangan keilmuan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

A. Kesimpulan

Secara keseluruhan penelitian telah memenuhi tujuannya yaitu menghasilkan program konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kemandirian siswa. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Kecenderungan siswa menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas VIII SMP 2 Pangkalanbaru Tahun Pelajaran 2015/2016 memiliki kemandirian yang berada pada kategori sedang, demikian halnya, ditinjau dari aspek emosi, perilaku dan nilai serta indikator-indikatornya, penelitian menunjukkan pada kategori yang sama. Hal ini dapat dimaknai, bahwa meskipun belum optimal, namun siswa cukup mampu untuk mengatasi, mengatur atau mengelola diri sendiri.
2. Berdasarkan hasil penelitian, teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan kemandirian siswa baik dalam aspek emosi, perilaku dan nilai secara efektif. Teknik restrukturisasi disusun dalam bentuk program konseling kelompok dilakukan selama lima sesi. Hasil skor *posttest* kemandirian siswa menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dari hasil skor *pretest*.
3. Pelaksanaan kegiatan intervensi disesuaikan dengan kontrak waktu yang disepakati antara konselor dengan kelompok, dan peningkatan perilaku dilihat berdasarkan analisis jurnal konseling terhadap perilaku saat proses konseling dan *feedback* dari konseli.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan hasil dan kesimpulan penelitian, rekomendasi utama dari penelitian ini adalah mengenai teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kemandirian remaja. Rekomendasi ditujukan kepada berbagai pihak terkait dengan peserta didik yaitu,

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian dapat dipertimbangkan sebagai salah satu acuan bagi guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah untuk mengaplikasikan program konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam membantu meningkatkan kemandirian siswa, baik dalam aspek emosi, perilaku, maupun nilai. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan: (a) *need assessment* terhadap gambaran kemandirian siswa; (b) analisis terhadap hasil *need assessment*; (c) menyusun rencana operasional pelaksanaan program konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif; (d) menyusun satuan kegiatan yang sesuai dengan hasil *need assessment*; dan (e) melaksanakan dan mengevaluasi pelaksanaan kegiatan layanan konseling untuk meningkatkan kemandirian siswa.

2. Penelitian Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat melaksanakan layanan konseling kelompok dengan ketersediaan dan kesepakatan waktu yang baik, tidak mengganggu jam efektif siswa di sekolah dan adanya tempat pelaksanaan layanan yang lebih memadai serta kondusif, sehingga tidak mengganggu kenyamanan siswa selama proses konseling berlangsung.
- b. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan alat pengumpul data seperti wawancara atau observasi terhadap perubahan perilaku siswa kelompok eksperimen setelah pemberian intervensi, sehingga peneliti benar-benar yakin bahwa peningkatan tingkat kemandirian pada kelompok eksperimen disebabkan oleh pemberian intervensi melalui layanan konseling.
- c. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dan pengembangan program konseling kognitif perilaku dengan teknik lain yang dapat memfasilitasi seluruh indikator dari aspek kemandirian siswa, misalnya teknik *assertive training*, *social modeling*, *bibliotherapy*, dan lain sebagainya.