

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab V ini disajikan kesimpulan penelitian dan rekomendasi. Kesimpulan penelitian yang berisi tentang gambaran umum seluruh proses penelitian dan hasil penelitian yang telah dicapai. Rekomendasi diberikan atas dasar hasil penelitian yang dimaksudkan untuk pengembangan layanan bimbingan dan konseling, serta untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis dan juga pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil temuan studi pendahuluan tentang keterampilan pengelolaan diri (*self management/SM*) pada mahasiswa UPI Kampus Serang tahun akademik 2012/2013 dan 2013/2014 masih ada perilaku yang menunjukkan pelanggaran disiplin, seperti terlambat masuk ruang kuliah dan mengumpulkan tugas, dan pelanggaran terhadap peraturan kampus yang tidak mematuhi peraturan kampus, dan sikap tidak disiplin lainnya. Hasil studi pendahuluan diketahui bahwa keterampilan mahasiswa dalam pengelolaan waktu masih rendah sebanyak 5,23%, sebagian besar rata-rata termasuk kategori sedang. Keterampilan sosial yang rendah sebanyak 3,27% dan rata-rata dalam kategori sedang. Kesadaran sendiri untuk belajar (*self-directed learning/SDL*) pada mahasiswa yang masuk kategori sedang dan rendah masih lebih banyak dari pada yang masuk kategori tinggi. Semua perilaku tersebut mengindikasikan masih adanya mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam *SM*. Untuk membantu mahasiswa mengelola dirinya, maka perlu ada program pelatihan *SM* untuk membantu mengembangkan *Time-management (TM)*, *Social skill (SS)*, dan *Self-directive learning (SDL)* dengan teknik Kognitif.

2. Program pelatihan *SM* pada mahasiswa UPI Kampus Serang dirumuskan dengan menggunakan teknik Kognitif yaitu teknik *self-instruction*, *planning*, dan *problem solving*. Keterampilan yang dilatihkan dalam program *SM* adalah *Time-management (TM)*, *Social skills (SS)*, dan *Self-directed learning (SDL)*. Program pelatihan *SM* dirumuskan dalam buku program pelatihan *SM* yang berisi: (a) Rasional, yang berisi tentang alasan yang melatar belakangi pentingnya pengelolaan diri (*SM*) untuk mahasiswa; (b) Deskripsi Kebutuhan, menjelaskan tentang fenomena yang mengindikasikan adanya kebutuhan mahasiswa memiliki keterampilan *SM*; (c) Tujuan, mendeskripsikan tujuan yang akan dicapai dalam program pelatihan; (d) Teknik, yang menjelaskan tentang teknik kognitif yang akan digunakan; (e) Materi, yang menjelaskan tentang materi pelatihan *SM*; (f) Langkah Program Pelatihan, menjelaskan setiap langkah yang akan dilaksanakan dalam program pelatihan; (g) Evaluasi, yaitu cara mengevaluasi keberhasilan program pelatihan; (h) Kompetensi Konselor, menjelaskan tentang kompetensi yang harus dimiliki oleh fasilitator dalam program pelatihan; (i) Rencana Program Layanan (RPL) pada setiap sesi .
3. Penggunaan teknik Kognitif pada mahasiswa UPI Kampus Serang terbukti secara efektif dapat meningkatkan keterampilan pengelolaandiri, hal ini terlihat dari peningkatan rerata dari skor pre test ke post test. Peningkatan skor *SM* menunjukkan bahwa tiga teknik (*P*, *PS*, *SI*) dapat digunakan untuk tiga keterampilan (*TM*, *SS*, *SDL*). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketiga teknik Kognitif (teknik *P*, *PS*, *SI*) memiliki keefektifan yang relatif sama dalam meningkatkan tiga keterampilan pengelolaan diri (*Self-management*) yaitu keterampilan *Time-management*, *Social skills*, *Self-directed learning*. Hal ini juga mengindikasikan bahwa Teknik Kognitif merupakan teknik yang efektif dalam menggerakkan pikiran untuk merubah perilaku *SM* ke arah yang lebih baik.

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian bahwa tiga teknik dalam teknik Kognitif mempunyai hasil yang sama efektifnya dalam meningkatkan tiga keterampilan dalam *self-management (SM)* yaitu keterampilan pengelolaan waktu (*TM*), keterampilan sosial (*SS*), dan keterampilan kesadaran diri untuk belajar (*SDL*). Rekomendasi ditujukan kepada Dosen Pembimbing Akademik UPI, konselor atau dosen BK, Dosen pengampu mata kuliah (*MK*), dan peneliti selanjutnya. Rekomendasi disampaikan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan diri pada mahasiswa UPI kampus Serang khususnya, dan mahasiswa pada umumnya. Rekomendasi ditujukan kepada masing-masing pihak terkait, yaitu :

1. Dosen Bimbingan dan Konseling (BK), berdasarkan penelitian program pelatihan dengan teknik Kognitif efektif dalam meningkatkan *SM* mahasiswa di UPI Kampus Serang, maka seyogyanya \mengimplementasikan program pelatihan *SM* untuk mahasiswa dalam membantu kelancaran studinya. Diharapkan dosen BK menjalin kerjasama (berkolaborasi) dengan dosen Pembimbing Akademik (PA) dalam membantu mahasiswa. Dosen BK hendaknya membantu dosen PA mengatasi masalah *SM* yang dialami mahasiswa, dengan memberikan layanan sesuai dengan kewenangan dosen BK. Hal ini mendorong pentingnya memiliki wadah untuk memberikan layanan BK di UPI Kampus Serang. Teknik Kognitif dapat menjadi alternatif teknik untuk memberikan layanan pelatihan *SM* pada mahasiswa. Dosen BK hendaknya dapat memberikan informasi tentang pentingnya pengelolaan diri pada mahasiswa baru melalui kegiatan Masa Orientasi Kampus (Mokaku) .
2. Dosen Pembimbing Akademik (PA) memiliki peran dan tugas membimbing mahasiswa dalam pertemuan awal disampaikan tentang tata tertib kehidupan di kampus, dan sejak awal mengidentifikasi dan mendeteksi perilaku yang mengindikasikan ketidak mampuan mahasiswa mengelola dirinya, sehingga Dosen PA

dapat lebih awal membantu mahasiswa mengatasi masalah *SM*. Sebagai pihak mempunyai tanggung jawab terhadap keberlangsungan pendidikan mahasiswa di PT, seyogyanya dosen PA dapat mempengaruhi terhadap studi mereka. Jika masalah *SM* mahasiswa tidak dapat dibantu oleh dosen PA, maka dapat dimintakan bantuan (referral) kepada dosen yang berlatar belakang pendidikan Bimbingan dan Konseling (BK).

3. Dosen mata kuliah (MK) sebagai pendidik dan pengajar harus memiliki kepedulian terhadap perilaku kedisiplinan mahasiswa di kampus. Dosen harus memberikan pemahaman kepada mahasiswa bahwa keberlangsungan studi mereka salah satunya ditentukan oleh kedisiplinan mengelola diri. Untuk memantapkan tujuan belajar dan kedisiplinan diri dalam menempuh studi, maka dosen MK di awal semester sebelum perkuliahan dimulai meminta mahasiswa untuk menuliskan kontrak belajar, seperti menuliskan tujuan mengikuti perkuliahan, apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut, dan menuliskan perilaku apa yang tidak boleh dilakukan. Diharapkan kontrak belajar dapat menumbuhkan kesadaran dan tekad dalam mengembangkan *SM*, dan agar terhindar dari masalah akademik maupun pribadi dan sosial yang akhirnya dapat menghambat studi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya mahasiswa mengalami kesulitan dalam pengelolaan waktu (*TM*), maka diharapkan dosen MK dapat menerapkan kedisiplinan kehadiran tepat waktu masuk kelas, mengumpulkan tugas. Dosen MK seharusnya menjadi *role model* (contoh teladan) bagi mahasiswa seperti dosen hadir tepat waktu di kelas;
4. Penelitian tentang program pelatihan *SM* dengan teknik Kognitif ini mempunyai keterbatasan karena masih banyak yang belum diungkap, maka untuk peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang :
 - a. Dalam penelitian ini hanya menggunakan tiga teknik dari beberapa teknik kognitif saja, maka akan lebih menarik jika dilakukan pelatihan *SM* dengan menggunakan

semua teknik yang ada dalam teknik kognitif yaitu *Planning*, *Problem Solving*, *Self-instruction* dan *Modeling*;

- b. Penelitian tentang *SM* ini belum mengkaji hubungan *SM* dengan kepribadian mahasiswa, pola asuh orang tua, sampai dampaknya terhadap prestasi belajar mahasiswa. Sangat menarik jika dilakukan penelitian lanjutan tentang hubungan *SM* dengan kepribadian mahasiswa, dengan pola asuh orang tua, dampak pengaruh *SM* mahasiswa terhadap prestasi belajar mahasiswa.
- c. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian tentang *SM* perlu memperhatikan :
 - (1) teknik yang dipergunakan hendaknya lebih variatif;
 - (2) sampelnya bervariasi dari mahasiswa disetiap angkatan akademik;
 - (3) Untuk memaksimalkan hasil penelitian, hendaknya program pelatihan dilaksanakan pada waktu yang tepat sehingga peserta/mahasiswa dapat mengikuti pelatihan sampai selesai;
 - (4) Fasilitator program pelatihan harus orang yang berkompeten dibidang BK/Psikologi dan harus dilakukan pertemuan sebelumnya dalam rangka mempersamakan persepsi.

5. *Roadmap* Penelitian

Pengelolaan diri (*SM*) sangat diperlukan manusia dalam kehidupannya. Kemampuan seseorang dalam mengelola diri tidak tumbuh dalam waktu singkat, namun membutuhkan pendidikan dan pembiasaan dari sejak dini pada anak. Pribadi yang berkarakter baik menjadi salah satu tujuan utama dalam pendidikan di Indonesia. Penelitian tentang program pelatihan pengelolaan diri pada mahasiswa UPI Kampus Serang dapat menjadi pendorong untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang program pengembangan diri dibidang pengembangan karakter pada anak SD.

Pendidikan karakter tidak dapat berdiri sendiri, namun harus dikembangkan dengan melibatkan materi pelajaran lainnya, seperti mata pelajaran IPS, IPA, PKN, Matematika, Olah raga, dan materi pelajaran lainnya. Walaupun ada mata pelajaran Agama yang mengajarkan tentang nilai-nilai agama, namun nilai-nilai tersebut diserap

pada seluruh mata pelajaran yang ada. Untuk membuat model pembelajarannya, maka terlebih dahulu harus mengetahui kebutuhan murid SD, dilihat dari fase pertumbuhan dan perkembangannya, latar belakangnya keluarganya (sosial, ekonomi, pendidikan orang tua), kebiasaan, kelebihan dan kelemahannya. Model pembelajaran yang disampaikan lebih menitik beratkan kepada pentingnya pendidikan karakter pada anak. Pendidikan karakter menjadi fondasi yang ditanamkan kepada murid SD secara sengaja dan terprogram dengan baik. Mahasiswa PGSD yang akan menjadi guru SD harus mempunyai kemampuan menjadi pendidik yang mempunyai kesadaran akan pentingnya pendidikan karakter dan mereka memiliki keterampilan mengajarkannya.