

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil uji komparasi keefektifan pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*, dibandingkan secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini berarti bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* tidak efektif untuk meningkatkan *persistence* remaja akhir. Berdasarkan uji komparasi keefektifan terhadap dimensi *persistence* juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan, walaupun tidak terdapat perbedaan antara kelompok kognitif dengan kelompok sosial pada uji statistik, tapi berdasarkan *practical significant* menunjukkan ada perbedaan rata-rata kelompok kognitif dengan kelompok sosial. Kenaikan *mean* kelompok kognitif lebih banyak dibandingkan dengan kelompok sosial.

Temuan penelitian ini memiliki kesejajaran dan kesesuaian dengan riset sebelumnya yaitu pelatihan pada usaha dan *persistence* dapat menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan untuk *persist* (bertahan) dalam menghadapi kegagalan.

Selanjutnya, temuan penelitian ini mendukung teori dari Peterson dan Seligman yang menunjukkan bahwa *persistence* meningkat dengan adanya *effortful behavior*, dukungan sosial, dan *feedback*, hal ini berkaitan dengan manfaat dari teknik *group exercise* dalam bimbingan kelompok dan membutuhkan teknik kognitif lebih tinggi daripada teknik sosial

B. Rekomendasi

Rekomendasi untuk masing-masing pihak dipaparkan sebagai berikut.

1. Bagi dosen pembimbing akademik

Masih terdapat remaja akhir (mahasiswa baru) yang memiliki *persistence* rendah. Oleh karena itu, peran dosen pembimbing akademik sangat penting untuk meningkatkan *persistence* mahasiswa baru. Peran dosen pembimbing akademik ini merupakan sebagai fasilitator dan konselor bagi mahasiswa tersebut.

Rizka Apriani, 2017

KEEFEKTIFAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK PENINGKATAN PERSISTENCE PADA REMAJA AKHIR

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

Oleh karena itu sebaiknya dosen pembimbing akademik memberikan pelatihan atau *training* pada awal pertemuan dengan mahasiswa bimbingannya. Pelatihan atau *training* tersebut berupa cara membuat karya ilmiah, seperti makalah, artikel, dan skripsi. Apabila pelatihan ini sudah diterapkan, mereka dapat berdiskusi dan konsultasi ketika mengalami kesulitan kepada dosen pembimbing akademik, dan mereka akan merasa bahagia, semangat, dan tekun karena diberikan perhatian dan dukungan sosial oleh dosen pembimbing akademik.

Selain itu, dosen pembimbing akademik dapat memberikan *reinforcement* dan *reward* kepada mahasiswa yang telah berhasil menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan baik dan mendapatkan indeks prestasi yang bagus.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Rekomendasi ditujukan kepada para peneliti yang akan mengembangkan atau memperkokoh kajian serta konsep *persistence* remaja akhir.

- a. Diharapkan memiliki instrumen pendamping dalam melakukan penelitian untuk mengetahui kondisi atau situasi *persistence* yang diharapkan. Caranya dengan melakukan observasi dan wawancara perubahan perilaku konseli di luar jam intervensi, sehingga dapat diketahui apakah konseli menerapkan *persistence* yang dikembangkan selama sesi intervensi. Kemudian, dapat menggunakan desain penelitian yang memiliki *setting* yang lebih sempit, misalnya dengan menggunakan desain *single subject* dengan jumlah sampel yang relatif terbatas, sehingga peneliti dapat memiliki data yang lebih mendalam tentang keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk meningkatkan *persistence* remaja akhir karena arah dinamika perubahan perilakunya dapat diobservasi secara lebih rinci.
- b. Diharapkan memiliki kerjasama yang kuat dengan dosen atau pihak-pihak terkait yang dapat mendukung kegiatan bimbingan kelompok berjalan dengan lancar agar tidak terjadinya pengurangan subjek penelitian.

- c. Sebaiknya melakukan strategi untuk meningkatkan daya generalisasi agar tidak terjadi *extraneous event* dengan cara membuat partisipasi dalam eksperimen senyaman mungkin bagi seluruh individu dalam populasi.
- d. Menambahkan jumlah sesi intervensi dari delapan sesi untuk meningkatkan *persistence* konseli, karena untuk melihat perubahan perilaku *persistence* membutuhkan waktu yang cukup lama. Oleh karena itu diperlukan banyak latihan dan pelatihan setiap sesinya, agar konseli dapat meningkatkan *persistence* dengan serius dan komitmen.
- e. Apabila memakai desain penelitian ini, sebaiknya jarak antara sesi terakhir dan *posttest* tidak terlalu dekat, minimal jaraknya 2 minggu setelah sesi intervensi berakhir.