

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab V dijelaskan mengenai simpulan dan rekomendasi penelitian. Pada simpulan akan diuraikan secara sistematis sesuai pertanyaan penelitian, dan rekomendasi akan dirumuskan bagi guru bimbingan dan konseling dan penelitian selanjutnya.

5.1 Simpulan

Pada penerapan konseling *self management* yang diberikan kepada tiga orang partisipan, dalam proses penerapan strateginya, *self monitoring* lebih menonjol dan dapat diterapkan oleh seluruh partisipan. Strategi *self reward* kurang digunakan oleh partisipan. Sedangkan pada tahapan *self regulated learning* (SRL) fase pelaksanaan (*performance phase*) memiliki peningkatan yang lebih tinggi daripada fase-fase yang lainnya.

Layanan konseling dengan strategi *self management* yang diberikan kepada tiga orang siswa, mampu meningkatkan SRL siswa. Perubahan yang terjadi bervariasi antar siswa, berada pada kategori cukup dan sedang. Siswa yang memiliki perubahan SRL pada kategori cukup, cenderung mampu mempertahankan dan meningkatkan keterampilan SRLnya, sedangkan siswa yang memiliki perubahan keterampilan SRL berada pada kategori sedang cenderung kurang dapat mempertahankan keterampilannya. Siswa yang memiliki keterampilan SRL sedang, masih memerlukan bimbingan untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan keterampilan SRL mereka.

Pada proses pemberian konseling *self management*, dalam siklus SRL bagi siswa yang memiliki keterampilan SRL sedang, pada fase perencanaan (*forethought phase*) dan fase refleksi diri (*self reflection phase*) pada salah satu subprosesnya tidak mengalami perubahan bahkan ada yang mengalami penurunan. Pada fase pelaksanaan (*performance phase*), terutama pada subproses *self control*, tidak semua strategi dapat diadopsi oleh siswa, perlu dipilih dan disesuaikan dengan karakteristik siswa.

5.2 Rekomendasi

Rekomendasi pada penelitian ini diperuntukkan bagi Guru Bimbingan dan Konseling serta bagi peneliti selanjutnya.

5.2.1 Rekomendasi bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi yang dapat diberikan kepada guru bimbingan dan konseling, adalah sebagai berikut:

- a. Guru BK seyogianya dapat mendeteksi dini cita-cita/ tujuan siswa yang berminat masuk sekolah kedinasan. Memberikan wawasan dan arahan yang detail tentang sekolah yang dituju, sehingga siswa dapat mempersiapkan diri secara matang. Siswa juga dapat memprediksi hambatan dan tantangan yang akan dihadapi. Siswa harus memiliki keyakinan (minat) yang kuat dalam menetapkan tujuan (*goal setting*), agar memudahkan siswa dalam mengerahkan upayanya (*energinya*) secara optimal.
- b. Guru BK dapat menerapkan strategi *self management* kepada siswa agar terbiasa dan mampu mengelola diri dan lingkungannya, ketika dihadapkan pada berbagai tantangan (waktu, situasi, tugas yang sulit, dll). Guru BK yang akan melaksanakan *self management* agar menyiapkan perangkat pembantu untuk pencatatan (*worksheet*, terlampir).
- c. Pada pelaksanaan konseling *self management*, penerapan langkah-langkah konseling tidak selalu berurutan. Pada pertemuan pertama guru BK dapat memulai dengan langkah 1 dan 2 untuk mengeksplorasi kondisi siswa tentang kekuatan/kelemahan atau perilaku apa yang masih menjadi hambatan dan ingin dirubah, kemudian dilanjutkan langkah 3 (hanya *self monitoring*). Setelah selesai langkah 1, 2 dan 3, siswa diminta untuk mempraktekan diluar sesi konseling dan mencatatnya (langkah 8 dan 9). Hal ini dilakukan agar siswa mendapat pengalaman dan mampu menghayati kondisi yang dialaminya, serta dapat memudahkan guru BK (konselor) dalam mengarahkan siswa selanjutnya dengan menggunakan strategi *self management* yang lain. Pada pertemuan ke dua, konselor mendalami apa yang sudah dilaksanakan oleh siswa (langkah 10). Langkah 3 dapat diulangi dan menjelaskan strategi lainnya, selanjutnya siswa memilih strategi mana yang memungkinkan untuk diterapkan/dilaksanakan dan meminta

melaksanakan secara konsisten dan konselor membantu dalam memilih dan menentukan strategi yang dipilih siswa (langkah 4,5,6 dan 7). Berikutnya siswa kembali mengerjakan diluar sesi konseling (langkah 8 dan 9). Pertemuan ke tiga mereview/mendalami hasil monitoring yang sudah dijalankan siswa (langkah 10), untuk kemudian hasil yang diperoleh dapat dilanjutkan sampai ada perubahan atau merevisi program (baik untuk perbaikan atau berlanjut pada perubahan perilaku lainnya yang ingin dirubah). Pada pelaksanaan langkah 11 penerapannya disesuaikan dengan karakteristik siswa (bila siswa tidak bersedia untuk ‘mempublikasikan’ hasil perubahannya, jangan dipaksakan).

5.2.2 Rekomendasi bagi penelitian selanjutnya.

Pada penelitian selanjutnya rekomendasi yang dapat diberikan, seyogianya peneliti lain juga melakukan dan meneliti dalam hal-hal sebagai berikut:

- a. Perlu diperhatikan waktu pelaksanaan kegiatan terutama karena proses dinamika tiap individu berbeda, sehingga waktu, situasi dan kondisi lingkungan lainnya lebih netral.
- b. Seyogianya perlu pengkondisian lingkungan (dapat bekerjasama dengan teman, guru atau orang tua) untuk membantu konseli dalam menerapkan *self reward*.
- c. Penerapan konseling dapat dilakukan dengan pendekatan kualitatif, dengan setting pendekatan kelompok, agar lebih efisien. Peneliti juga dapat memperhatikan variabel-variabel yang dapat dikontrol seperti minat dan bakat, keluasan wawasan siswa tentang sekolah yang dituju, harapan dan dukungan orang tua.
- d. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian ini dengan rancangan penelitian yang dilengkapi dengan panduan sistematis untuk pihak lain yang akan diajak bekerjasama untuk memantau perkembangan siswa pasca penelitian, terutama diperuntukkan bagi siswa yang mengalami perubahan tetapi belum sampai pada kriteria kecukupan.

- e. *Follow up* yang dilakukan pasca penelitian selanjutnya, seyogyanya disertai dengan instrument khusus yang memadai, sehingga mampu menjangar informasi yang akurat untuk memperoleh data yang konklusif.