

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh simpulan sebagai berikut.

1. Secara umum kategori kejenuhan belajar siswa SMA Angkasa Bandung tahun ajaran 2010/2011 pada saat ujian adalah sedang. Artinya kejenuhan belajar merupakan fenomenal dan terjadi dalam lingkungan belajar.
2. Teknik *self instruction* dapat digunakan dalam menangani kejenuhan belajar (Martin & Pear, 2007; Rokke & Rehm, 2001; Shapiro & Cole, 1994).
3. Rancangan intervensi melalui teknik *self instruction* dalam menangani kejenuhan belajar siswa berfokus pada pada penurunan gejala kejenuhan belajar meliputi : perasaan bersalah dalam belajar, mudah menyalahkan orang lain, perasaan cemas dalam belajar, mudah marah, mudah benci, perasaan terbebani dengan banyaknya tugas, merasa gagal dalam belajar, mudah menyerah, dan merasa tidak percaya diri.
4. Teknik *self instruction* menunjukkan hasil yang efektif dalam menurunkan gejala kejenuhan belajar. Terjadi penurunan yang signifikan hampir di semua indikator gejala kejenuhan belajar, kecuali sikap mudah menyalahkan orang lain dan mudah menyerah.

## B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut :

### 1. Bagi Konselor

Hasil penelitian menunjukkan teknik *self instruction* efektif dalam menurunkan gejala kejenuhan belajar. Teknik *self instruction* dapat menjadi solusi terhadap kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa secara mandiri. Dengan demikian, konselor diharapkan mampu menerapkan teknik *self instruction* dalam menangani siswa yang mengalami kejenuhan belajar di sekolah. Selain itu, konselor dapat mengagendakan secara terprogram pemberian layanan bimbingan belajar melalui teknik *self instruction* dalam mencegah terjadinya kejenuhan belajar siswa yang baru masuk sekolah.

### 2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan siswa Kelas XI IPA SMA Angkasa Bandung mengalami kejenuhan belajar. Dengan kata lain, kejenuhan belajar dapat terjadi di Kelas XI IPS atau bahkan kelas X dan XII. Untuk itu, sekolah dapat melakukan penyebaran angket kejenuhan belajar dan bekerjasama dengan personel Bimbingan dan Konseling dalam membuat program pencegahan terjadinya kejenuhan belajar. Program bimbingan dibuat berdasarkan hasil penyebaran angket kejenuhan belajar sehingga rancangan program sesuai dengan kebutuhan siswa.

### 3. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan

Hasil penelitian menunjukkan kejenuhan belajar merupakan masalah belajar yang dialami oleh siswa. Dengan demikian, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dapat menyempurnakan konten kurikulum khususnya pada mata kuliah Praktikum Bimbingan Belajar difokuskan pada masalah-masalah belajar yang lebih spesifik seperti kejenuhan belajar dan penanganannya dengan menggunakan teknik bimbingan dan konseling. Selain itu, kompetensi konselor dalam menggunakan berbagai pendekatan konseling dan terapi merupakan kompetensi penting yang harus dimiliki oleh konselor. Dengan demikian Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dapat mengembangkan konten kurikulum konseling menjadi beragam pendekatan, seperti memasukan pendekatan kognitif-perilaku dalam kurikulum teori konseling.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian tentang kejenuhan belajar tidak hanya pada jenjang SMA akan tetapi subjek dapat diperluas pada jenjang yang lebih rendah misalnya siswa SD dan SMP. Pemilihan metode *single subject research* sangat direkomendasikan sehingga peneliti dapat memperhatikan penurunan gejala kejenuhan belajar dari setiap siswa yang diberikan intervensi. Peneliti dapat mencoba penggunaan model terapi kognitif-perilaku yang lain dalam menangani kejenuhan belajar seperti *stress inoculation training* dari Meichenbaum, *rational emotive behaviour therapy* dari Albert Ellis atau *cognitive therapy* dari Aaron T. Beck.