

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. KESIMPULAN**

Berikut kesimpulan mengenai efektivitas teknik *self-instruction* untuk mereduksi gejala kejenuhan belajar berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan.

1. Intensitas kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang tahun ajaran 2011-2012 secara umum berada pada kategori sedang.
2. Gejala kejenuhan belajar pada aspek keletihan emosi, sinis atau depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademik masing-masing berada pada kategori sedang.
3. Rancangan intervensi teknik *self-instruction* untuk mereduksi gejala kejenuhan belajar pada tiga orang siswa difokuskan pada indikator merasa bersalah yang berlebihan dalam belajar, merasa terbebani dengan banyaknya tugas atau tuntutan belajar dan motivasi belajar rendah.
4. Secara keseluruhan, teknik *self-instruction* menunjukkan hasil yang efektif dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar pada tiga orang siswa. Yaitu: a) seluruh siswa mengalami penurunan skor kejenuhan belajar, b) intensitas kejenuhan belajar menurunkan 2 orang siswa dari kategori tinggi menjadi sedang dan satu orang lagi masih pada kategori tinggi, c) hasilnya analisis visual menyatakan, teknik *self-instruction* berpengaruh positif dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar siswa, d) hasil analisis *homework* menunjukkan siswa mampu menganalisis masalah kejenuhan belajar,

memformulasikannya dalam bentuk kalimat positif dan mampu mempraktikkan teknik *self-instruction*.

## **B. REKOMENDASI**

Berikut beberapa hal yang perlu direkomendasikan berdasarkan hasil penelitian mengenai kejenuhan belajar.

### **1. Bagi Konselor**

Hasil penelitian menunjukkan teknik *self-instruction* efektif untuk mereduksi gejala kejenuhan belajar siswa. Dengan demikian, teknik *self-instruction* dapat digunakan untuk menangani kejenuhan belajar siswa. Selain itu, penanganan mengenai kejenuhan belajar dapat dilakukan sejak dini, yaitu dengan menjadikan program penanganan kejenuhan belajar sebagai bagian yang integral dari program bimbingan dan konseling yang dilaksanakan setiap tahun.

Berdasarkan pada hasil penelitian terhadap tiga orang siswa, diperoleh data bahwa ketiga orang siswa tersebut mengalami penurunan gejala kejenuhan belajar. Meski demikian, tidak menutup kemungkinan gejala kejenuhan bisa naik kembali. Dengan demikian, konselor perlu melakukan tindak lanjut penanganan kejenuhan belajar terhadap tiga orang siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

### **2. Bagi Pihak Sekolah**

Berdasarkan hasil penelitian, kejenuhan belajar dialami siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Lembang, khususnya kelas VIII A dan VIII B. Kejenuhan belajar mungkin juga dialami oleh siswa kelas yang lain. Dengan demikian, pihak sekolah dapat mengungkap fenomena kejenuhan belajar di kelas yang lain melalui

angket pengungkap kejenuhan belajar. Kemudian membuat dan melaksanakan program bimbingan dan konseling sebagai bentuk pencegahan terhadap meningkatnya gejala kejenuhan belajar yang dialami siswa.

### **3. Bagi Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan**

Temuan penelitian mengenai kejenuhan belajar, merupakan fenomena yang terjadi dalam masalah belajar. Dengan demikian, Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dapat memperluas keilmuan dan kemampuan praktik mahasiswa dengan melakukan spesifikasi masalah belajar, seperti kejenuhan belajar dan implementasi pendekatan masalah-masalah belajar melalui beragam pendekatan dan teknik bimbingan dan konseling. Sehingga pendekatan dan teknik bimbingan dan konseling dalam menangani masalah-masalah belajar benar-benar teruji efektif, praktis dan aplikatif. Harapannya, lulusan bimbingan dan konseling memiliki dan menunjukkan kompetensi dan profesionalisme yang tinggi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Berikut beberapa rekomendasi untuk peneliti selanjutnya mengenai kejenuhan belajar.

- a) Populasi dan jenjang. Memperluas populasi dan jenjang pendidikan. Seperti meneliti kejenuhan belajar di pesantren yang menerapkan sistem *boarding school*. Atau juga bisa meneliti mengenai kejenuhan belajar di tingkat SD.
- b) Menggunakan pendekatan atau teknik yang lain agar dapat memperkaya referensi ilmiah dalam menangani kejenuhan belajar. Peneliti juga bisa

menggunakan “perpaduan teknik” dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar siswa.

- c) Meneliti kualifikasi konselor yang menangani kejenuhan belajar. Mengingat belum ada kriteria yang baku mengenai konselor yang menangani kejenuhan belajar, terutama yang disesuaikan dengan kultur Indonesia.
- d) Meneliti faktor yang menyebabkan siswa mengalami gejala kejenuhan belajar.

