

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

1. Secara umum sebagian besar siswa kelas XI SMA Pasundan 1 Bandung tahun ajaran 2009/2010 mengalami BDD pada kategori ringan.
2. Siswa kelas XI SMA Pasundan 1 Bandung tahun ajaran 2009/2010 mengalami BDD berat pada aspek kecemasan yang ditunjukkan dengan perilaku obsesif-kompulsif.
3. Teknik *self management* efektif dalam mereduksi BDD siswa kelas XI SMA Pasundan 1 Bandung tahun ajaran 2009/2010 terbukti dengan terjadinya penurunan BDD yang signifikan setelah diberikan teknik *self-management*.
4. Terdapat perubahan kondisi siswa dari mulai tahap pertama sampai dengan akhir sesi intervensi yang signifikan ditandai dengan siswa mampu mencapai indikator keberhasilan dari tiap sesi intervensi.
5. Peranan konselor dalam pemberian *self-management* adalah mengarahkan dan memonitor setiap perubahan yang terjadi pada siswa.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah

Sekolah diharapkan perlu mengetahui keberadaan BDD dan upaya untuk mencegah BDD serta menyadarkan seluruh komponen sekolah betapa

BDD sangat mengganggu proses perkembangan pribadi dan sosial sekaligus belajar mengajar siswa. Untuk itu hendaknya pihak sekolah memanfaatkan berbagai sumber dan referensi terkait BDD dan penanggulangannya dalam menyusun suatu program mereduksi BDD di sekolah, bahkan menghindarinya.

2. Bagi konselor sekolah /guru pembimbing

Bagi konselor/guru pembimbing, agar dapat terus menambah wawasan seputar fenomena BDD serta upaya preventif maupun interventif yang dapat dilakukan dalam rangka mengatasi BDD. Selain itu pun, konselor sekolah juga diharapkan dapat membuat program intervensi bagi siswa yang mengalami BDD berdasarkan keadaan maupun kebutuhan siswa.

3. Bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dapat membekali diri tidak hanya dengan pengetahuan secara teoretis tapi juga keterampilan praktis. Oleh karena itu, topik mengenai BDD perlu dikaji kembali secara lebih mendalam, berbagai pendekatan konseling dan bentuk rumusan intervensinya perlu ditelaah dan diaplikasikan dalam menangani permasalahan seputar BDD. Penelitian ini dapat dijadikan informasi awal mengenai kecenderungan dan dinamika perilaku BDD siswa sekolah menengah atas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada pengujian efektivitas dari teknik *self-management* dalam mereduksi BDD, oleh karena itu banyak yang harus dikaji kembali oleh peneliti selanjutnya mengenai:

- a. faktor yang melatarbelakangi terjadinya BDD siswa
- b. merancang desain penelitian mengenai masalah BDD pada jenjang pendidikan yang berbeda, misalnya SMP atau Perguruan Tinggi (PT), sehingga akan dapat mengetahui program intervensi untuk masalah BDD yang cocok di semua jenjang pendidikan.
- c. Perlu adanya pengujian teknik *self-management* dalam mereduksi BDD melalui konseling Individual, sehingga akan terdapat perbandingan mengenai hasil teknik *self-management* dalam mereduksi BDD dengan konseling kelompok yang telah dilakukan.