

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

1. Secara umum kebiasaan menonton sinetron di SMP Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012 berada pada kategori tinggi.
2. Secara umum kebiasaan belajar siswa di SMP Negeri 5 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012 berada pada kategori rendah.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan negatif antara kebiasaan menonton sinetron dengan kebiasaan belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil koefisien korelasi sebesar $-0,673$ berada pada kriteria hubungan yang kuat. Dengan demikian koefisien korelasi tersebut bernilai negatif, artinya kebiasaan menonton sinetron memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan dengan kebiasaan belajar siswa.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan, maka rekomendasi yang akan disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pembimbing

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mempunyai kebiasaan menonton yang tinggi dan kebiasaan belajar yang rendah. Kebiasaan menonton sinetronpun memiliki pengaruh yang negatif. Upaya yang harus dilakukan guru pembimbing adalah sebagai berikut:

a. Memberikan bimbingan klasikal kepada siswa dengan memberikan layanan informasi mengenai bagaimana cara mengatur jadwal belajar yang baik, bagaimana cara untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi belajar, dan bagaimana cara membaca yang efektif. Dengan materi sebagai berikut:

1. Cara mengatur jadwal belajar yang baik.

- a) Beri waktu yang cukup untuk tidur, makan dan kegiatan hiburan.
- b) Prioritaskan tugas-tugas.
- c) Luangkan waktu untuk diskusi atau mengulang bahan sebelum masuk kelas.
- d) Atur waktu untuk mengulang langsung bahan pelajaran setelah masuk kelas.
- e) Jadwalkan waktu 50 menit untuk setiap sesi belajar.
- f) Pilih tempat yang nyaman (tidak mengganggu) konsentrasi belajar.
- g) Rencanakan juga *deadline* atau batas waktu untuk belajar.
- h) Jadwalkan waktu belajarmu sebanyak mungkin pada pagi/siang/sore hari.
- i) Jadwalkan *review* atau perbaikan bahan pelajaran mingguan.
- j) Jangan sampai diperbudak oleh jadwalmu sendiri, maksudnya adalah jangan sampai menjadi ketergantungan. Ketika tidak memiliki jadwal, jangan sampai bingung untuk melakukan sesuatu.

2. Cara untuk mengembangkan kemampuan konsentrasi belajar:
 - a) Kesiapan belajar (*reday learning*).
 - b) Lingkungan belajar harus kondusif.
 - c) Menanamkan minat dan motivasi belajar dengan cara mengembangkan “imajinasi berpikir” dan “aktif bertanya”.
 - d) Memiliki cara belajar yang baik.
 - e) Perlu disediakan waktu untuk menyegarkan pikiran (*refreshing*) saat menghadapi kejenuhan belajar.
3. Cara membaca yang efektif
 - a) *Scanning*. *Scanning* atau membaca sepintas lalu, bertujuan untuk mendapatkan informasi, menjawab pertanyaan atau menyelesaikan masalah yang spesifik.
 - b) *Skimming*. *Skimming* adalah membaca bagian awal sebuah bacaan secara cepat untuk memperoleh gambaran umum atau inti dari buku tersebut.
 - c) Membaca kalimat topik.
 - d) Baca secara detail.
 - e) Bacalah untuk meningkatkan kemampuan menulis.
- b. Memberikan bimbingan kelompok. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan yaitu: 1) guru pembimbing membentuk siswa ke dalam beberapa kelompok, 2) setelah terbentuk kelompok, guru pembimbing menjelaskan maksud dari pembentukan kelompok tersebut yaitu untuk

mendiskusikan mengenai kebiasaan belajar dan pengaruh sinetron, serta dampaknya bagi remaja, 3) siswa diminta untuk mendiskusikan dengan anggota kelompoknya, 4) setelah masing-masing kelompok mendiskusikan mengenai kebiasaan belajar dan pengaruh sinetron beserta dampaknya kemudian guru pembimbing meminta satu persatu dari setiap kelompok untuk mendiskusikannya di depan kelas dan kelompok lain diminta untuk mengomentarnya, 5) setelah diskusi selesai guru pembimbing memberikan masukan dan pengarahannya. Dari bimbingan kelompok yang dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pengaruh dan dampak kebiasaan menonton sinetron.

- c. Melaksanakan layanan konseling individual. Adapun langkah-langkah yang harus dilakukan yaitu: 1) pembimbing melakukan pendekatan terlebih dahulu sampai konseli merasa yakin untuk membicarakan masalahnya kepada guru pembimbing, 2) setelah konseli menceritakan masalah yang sedang dialaminya, guru pembimbing membuat alternatif penyelesaian masalah konseli, 3) guru pembimbing melakukan konseling kepada konseli sampai konseli menyadari kesalahannya dan terjadinya perubahan sikap yang positif terhadap masalah yang dialaminya.
- d. Materi yang akan di sampaikan guru pembimbing dalam rangka bekerjasama dengan pihak sekolah yaitu mengenai kebiasaan belajar dan pengaruh serta dampak kebiasaan menonton sinetron. Adapun

langkah-langkah yang harus dilakukan yaitu: 1) guru pembimbing mengundang seluruh orang tua siswa untuk menghadiri acara seminar yang diselenggarakan sekolah, 2) setelah orang tua dan panitia ada di ruang seminar guru pembimbing memberikan materi yaitu mengenai kebiasaan belajar dan pengaruh serta dampak sinetron, 3) setelah selesai memberikan materi, guru pembimbing meminta orang tua untuk memberikan tanggapan mengenai materi yang telah disampaikan, 4) setelah acaranya selesai, guru pembimbing menyimpulkan materi yang telah disampaikan.

2. Bagi Pihak Sekolah

Data hasil penelitian memberikan gambaran umum bahwa sebagian besar siswa mempunyai kebiasaan menonton sinetron yang tinggi dan kebiasaan belajar yang rendah. Hal tersebut memerlukan perhatian dan dukungan dari berbagai pihak khususnya kepala sekolah, wakil kepala sekolah, bidang kesiswaan, maupun bidang kurikulum dapat berupa hal-hal yang berkaitan dengan pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa namun dengan variabel lain seperti teman sebaya, suasana rumah, metode

belajar yang dapat mempengaruhi kebiasaan belajar selain kebiasaan menonton sinetron.

- b. Menguji efektivitas konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa.
- c. Melakukan penelitian tentang perbedaan kebiasaan belajar siswa laki-laki dan siswa perempuan.
- d. Melakukan penelitian tentang profil kebiasaan belajar siswa kelas akselerasi dan non akselerasi.
- e. Melakukan penelitian tentang profil kebiasaan belajar siswa *home schooling* dengan sekolah umum.
- f. Melakukan penelitian tentang kebiasaan belajar siswa berprestasi.

