

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum profil kejenuhan belajar yang dialami peserta didik kelas XII MA Al-Inayah Bandung Tahun Ajaran 2013/2014 berada pada kategori jenuh. Artinya kejenuhan belajar sudah menjadi gejala faktual yang ada dalam kehidupan akademis khususnya di sekolah Madrasah Aliyah.
2. Rancangan intervensi melalui konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kejenuhan belajar terdiri atas rasional, tujuan program, asumsi intervensi, prosedur teknik restrukturisasi kognitif, langkah-langkah implementasi pelaksanaan program, sasaran intervensi, pelaksanaan sesi intervensi, evaluasi dan indikator keberhasilan, serta tindak lanjut program.
3. Intervensi melalui konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mereduksi kejenuhan belajar menunjukkan hasil yang efektif. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata akhir kelompok eksperimen dengan rata-rata akhir kelompok kontrol. Terdapat penurunan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Adanya juga perbedaan yang signifikan hampir di semua indikator gejala kejenuhan belajar, kecuali indikator mudah tersinggung terhadap yang berkaitan dengan belajar, sikap menyalahkan orang lain dalam belajar, perasaan terbebani dengan banyaknya tugas belajar, dan sikap mengalihkan diri dari kegiatan belajar.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penanganan kejenuhan belajar melalui konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif, direkomendasikan hal-hal sebagai berikut.

1. Bagi Konselor

Berdasarkan hasil penelitian, intervensi melalui konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mereduksi gejala kejenuhan belajar. Agar lebih aplikatif, konselor perlu melakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. konselor mengawali langkah dengan melakukan *need assesment* terhadap peserta didik melalui angket kejenuhan belajar untuk melihat bagaimana profil kejenuhan yang dialami peserta didik.
- b. program konseling dibuat berdasarkan hasil *need asesment* sehingga rancangan program sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
- c. konselor perlu melakukan kontrak konseling dengan peserta didik (konseli) supaya mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai tahap akhir.
- d. konselor melatih konseli dalam mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli yang berkaitan dengan situasi belajar yang menimbulkan kejenuhan, selanjutnya mampu memonitor pikiran dan perasaan, hingga akhirnya dapat melakukan intervensi pikiran negatif dengan menguji cara berpikir yang negatif yang selanjutnya dimodifikasi menjadi pikiran yang lebih positif dan konstruktif.
- e. setelah itu langkah terakhir, konselor mengukur kembali tingkat kejenuhan belajar setelah dilakukan intervensi dengan penyebaran angket kejenuhan belajar kepada peserta didik untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan peserta didik Kelas XII MA Al-Inayah Bandung mengalami kejenuhan belajar yang didominasi pada kategori tinggi. Sekolah perlu berperan aktif dalam pencegahan terjadinya kejenuhan belajar pada peserta didik. Sentuhan yang diberikan pengajar kepada peserta didik ternyata tidak cukup hanya yang bersifat pengembangan intelektual saja tetapi pendekatan yang lebih menyentuh psikologis. Setiap pengajar perlu melakukan kreativitas dan

inovasi dalam melakukan pengajaran dan bimbingan agar belajar tidak terasa monoton bagi peserta didik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil skor gejala kejenuhan belajar peserta didik menunjukkan penurunan yang signifikan setelah pemberian intervensi konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Agar semakin lengkap dan terpercaya, peneliti selanjutnya perlu untuk lebih *detail* mengeksplorasi dinamika dan faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar dengan melakukan wawancara dan observasi terhadap karakteristik pribadi, faktor dukungan sosial, pola asuh, dan faktor beban akademis dari masing-masing peserta didik, serta perlu sekiranya diteliti mengenai perbedaan gender dalam mengalami kejenuhan belajar. Peneliti selanjutnya juga perlu menindaklanjuti variabel penelitian mengenai faktor penyebab terjadinya kejenuhan belajar sehingga menjadi tema penelitian yang utuh. Eksplorasi dan analisis perubahan kondisi peserta didik akan lebih optimal apabila peneliti selanjutnya dapat melakukan intervensi dalam adegan individual, sehingga pemilihan metode *single subject research* dan sampel yang lebih sempit dalam *case study* sangat direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya. Disamping itu, peneliti selanjutnya dapat mencoba penggunaan model terapi kognitif perilaku lainnya dalam menangani kejenuhan belajar seperti *stress inoculation training*, *behavioral rehearsal*, *relaxation techniques*, maupun *rational emotive approaches*.