

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V menguraikan tentang kesimpulan dan rekomendasi bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self-control* pada peserta didik kelas xi mipa man 2 kota bandung tahun ajaran 2021/2022.

#### **1.1 Simpulan**

Peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung tahun ajaran 2021/2022 pada umumnya memiliki kemampuan *self-control* pada kategori sedang. Artinya peserta didik memiliki pemahaman, sikap dan keterampilan yang dibutuhkan terkait yang ditandai dengan pencapaian yang dibutuhkan terkait dengan aspek *self-control*, sehingga perlu dikuatkan lagi agar menjadi lebih konsisten khususnya selama masa pandemi COVID-19.

Program bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* untuk meningkatkan *self-control* peserta didik mencakup sebagai berikut: 1) rasional; 2) deskripsi kebutuhan; 3) tujuan program; 4) sasaran intervensi; 5) kompetensi guru bk; 6) peran konselor; 7) struktur dan tahapan program; 8) Rancangan Operasional Kegiatan Bimbingan Kelompok; 9) evaluasi; 10) rencana pelaksanaan layanan (RPL).

Bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* dapat meningkatkan *self-control* peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Kota Bandung tahun ajaran 2021/2022 baik secara umum maupun secara khusus yang dilihat dari setiap aspek yang ditandai oleh dengan meningkatnya skor *self-control* peserta didik setelah diberikannya intervensi bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* kepada peserta didik. Peserta didik memiliki perubahan dalam mengontrol dan mengendalikan diri baik dari segi sikap dan cara berfikir setelah diberikannya intervensi bimbingan kelompok.

#### **1.2 Rekomendasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* dapat digunakan untuk meningkatkan *self-*

*control* peserta didik. Atas dasar penelitian ini diberikan rekomendasi untuk guru bimbingan dan konseling serta peneliti selanjutnya.

#### 5.1.1 Guru Bimbingan dan Konseling

Rekomendasi untuk guru bimbingan dan konseling hendaknya mengimplementasikan layanan kepada peserta didik sebagai berikut:

- a. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* yang teruji efektif untuk meningkatkan *self-control* peserta didik dengan tahapan sesuai konsep *ABCDE*.
- b. Melihat kebutuhan peserta didik dengan menggunakan instrumen *self-control* untuk mengungkap kebutuhan setiap aspek *self-control* peserta didik.
- a. Guru bimbingan dan konseling juga perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *self-control* peserta didik, seperti faktor sosial, usia, budaya dan lain sebagainya.
- c. Guru bimbingan dan konseling hendaknya lebih menguatkan aspek *deliberate/nonimpulsive* secara berkala pada peserta didik serta melakukan tindak lanjut pada kelompok kontrol.
- d. Guru bimbingan dan konseling ketika hendak menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* dapat mengikuti tahapan yang telah diuji pada penelitian ini untuk meningkatkan *self-control*.

#### 5.1.2 Peneliti Selanjutnya

Rekomendasi ditunjukkan bagi peneliti selanjutnya yang akan meningkatkan *self-control* peserta didik adalah sebagai berikut:

- b. Penelitian selanjutnya tidak hanya dilakukan menggunakan bimbingan kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior* namun dengan pendekatan dan teknik yang lain.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self-control* peserta didik seperti sosial, usia, budaya dan lain sebagainya.

- d. Penelitian dilakukan pada jenjang menengah atas (SMA) pada jenjang kelas X dan XII, serta dapat juga dilakukan peserta didik jenjang sekolah menengah atas melainkan pada peserta didik jenjang menengah pertama (SMP) atau pada jenjang yang lebih tinggi seperti mahasiswa di perguruan tinggi (PT).
- e. Penelitian selanjutnya mampu menggunakan pendekatan atau metode lain seperti kualitatif ataupun mix-method.
- f. Penelitian selanjutnya sebaiknya memilih sampel yang dapat digeneralisaskan dengan cara menambah jumlah sampel dan melakukan penelitian pada kelompok peserta didik dengan karakter tertentu menggunakan media yang lebih bervariasi dan memberikan perlakuan lebih lanjut pada kelompok kontrol.