

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Simpulan penelitian mengenai program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri terbagi menjadi dua, yaitu simpulan umum dan simpulan khusus.

1. Simpulan umum

Program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri didasarkan pada kajian teoritis dan empiris serta hasil studi pendahuluan tentang profil keterbukaan diri peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen dengan desain pra eksperimental yang melibatkan 26 peserta didik yang berada pada kelas dengan perolehan skor terendah. Prosedur penelitian untuk menghasilkan program dilakukan dengan cara melakukan studi pendahuluan, pengembangan instrumen, pengujian instrumen, pengembangan program, uji kelayakan program, dan uji coba program. Hasil penelitian menunjukkan program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* efektif untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik.

2. Simpulan khusus

Simpulan khusus hasil penelitian program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri dijabarkan sebagai berikut.

- a. Keterbukaan diri peserta didik secara umum berada pada kategori samar yang ditandai dengan peserta didik sudah cukup melakukan keterbukaan diri kepada teman sebaya, dapat mengungkapkan beberapa informasi yang bersifat pribadi, serta hubungan yang terjalin sudah cukup dekat.

- b. Pengembangan program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri memiliki struktur program yang meliputi: 1) rasional; 2) deskripsi kebutuhan; 3) tujuan program; 4) sasaran program; 5) kompetensi guru bimbingan dan konseling; 6) peran guru bimbingan dan konseling; 7) struktur dan tahapan operasional program; dan 8) evaluasi dan indikator keberhasilan.
- c. Program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* efektif untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik SMA pada setiap indikator yang terdiri dari: 1) Pemahaman diri; 2) Analisis pemecahan masalah; 3) Menyatakan pendapat; 4) Perencanaan masa depan; 5) Pengungkapan emosi; 6) Pengungkapan minat; dan 7) Membangun hubungan baik dengan orang lain.

B. Rekomendasi

Berikut paparan rekomendasi berdasarkan temuan, keterbatasan, dan simpulan penelitian.

1. Bagi Praktik Bimbingan dan Konseling

Bagi praktik bimbingan dan konseling hendaknya mengaplikasikan program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri sebagai bagian terpadu dalam program bimbingan dan konseling pada bidang sosial di sekolah.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dalam rangka pengembangan dan perbaikan program bimbingan sosial dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan keterbukaan diri, maka terdapat beberapa rekomendasi untuk dilakukan pada penelitian selanjutnya, yaitu: 1) menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi keterbukaan diri karena masih banyak variabel yang dapat mempengaruhi keterbukaan diri selain program bimbingan sosial dalam penelitian, 2) populasi penelitian dilakukan pada tingkat dan

jenjang lain yang lebih beragam, 3) menggunakan metode penelitian lain untuk memperoleh data yang lebih beragam 4) menggunakan teknik dan strategi pengambilan sampel lain sehingga dapat digeneralisasikan secara lebih luas, dan 5) menggunakan teknik lain yang dapat digunakan untuk mengembangkan keterbukaan diri peserta didik.