

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) yang menerapkan model Kurt Lewin, implementasi layanan konseling kelompok *dengan* teknik *self-control* dilaksanakan secara terstruktur melalui dua siklus yang mencakup tahapan perencanaan (*planning*), pelaksanaan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Proses intervensi di dalam dinamika kelompok ini dioptimalkan melalui tiga langkah inti teknik pengendalian diri, yaitu pencatatan diri (*self-monitoring*) untuk mengenali pola membolos, evaluasi diri (*self-evaluation*) untuk mengukur perkembangan perilaku, serta penguatan diri (*self-reinforcement*) melalui komitmen dan pemberian penghargaan atas perubahan positif yang dicapai siswa. Melalui tahapan tersebut, siswa dibimbing untuk meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan dorongan negatif, serta mengelola waktu secara lebih efektif guna memperbaiki regulasi diri mereka.

Penerapan teknik *self-control* dalam konseling kelompok ini terbukti sangat efektif dan signifikan dalam mengatasi serta mereduksi perilaku membolos siswa kelas VIII.11 SMPN 2 Rantepao. Keberhasilan ini ditunjukkan oleh penurunan drastis angka membolos siswa, di mana pada kondisi awal (pra-siklus) tingkat membolos berada pada kategori tinggi

hingga sangat tinggi dengan puncaknya mencapai 100%, lalu turun menjadi rata-rata 71,67% pada siklus I namun belum optimal. Setelah memaksimalkan tindakan pada siklus II, kebiasaan membolos siswa berhasil ditekan secara drastis hingga mencapai rentang 25% - 29,17% dengan rata-rata capaian akhir kelompok sebesar 27,50%. Hasil akhir tersebut telah memenuhi indikator capaian keberhasilan penelitian yang mensyaratkan angka membolos berada di bawah 31%.

Secara spesifik, dari seluruh aspek yang diamati, indikator membolos yang mengalami penurunan paling dominan dan signifikan adalah berkurangnya dorongan siswa untuk meninggalkan kelas pada jam pelajaran tertentu serta hilangnya perilaku membolos setelah jam istirahat sekolah. Melalui pengondisian teknik kontrol diri yang matang, siswa kini mampu mengelola waktu bermain *game* agar tidak terlambat, menahan pengaruh negatif teman sebaya, serta mengeliminasi rasa takut akan sanksi keterlambatan yang sebelumnya menjadi pemicu utama mereka membolos. Hasil ini secara kategoris membuktikan bahwa kelima siswa asuh telah beralih ke dalam kategori tidak membolos dan disiplin sekolah dapat ditegakkan dengan kokoh.

B. Saran

Melihat hasil dan kesimpulan akhir dari penelitian ini, peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Kepala sekolah disarankan untuk memberikan dukungan penuh serta memfasilitasi program konseling kelompok dengan teknik *self-control* agar dapat berjalan secara berkesinambungan. Dukungan ini dapat diwujudkan lewat penyediaan ruangan bimbingan konseling bagi guru BK dalam membimbing dan memantau perkembangan siswa. Di samping itu, penguatan sistem tata tertib sekolah serta pemberian motivasi dan akomodasi yang mantap sangat diperlukan demi meningkatkan efisiensi kerja sama dalam menanggulangi masalah bolos siswa.
2. Guru Bimbingan dan Konseling diimbau untuk lebih mengoptimalkan pengaplikasian teknik *self-control* sewaktu menyelenggarakan konseling kelompok. Pihak konselor sekolah juga perlu membangun atmosfer layanan yang rileks dan bersahabat supaya para siswa tidak canggung untuk berbagi cerita serta bersemangat mengikuti setiap sesi. Selain itu, peningkatan kecakapan serta ketelatenan guru BK dalam mengawasi (*monitoring*) perkembangan anak didiknya setelah pemberian tindakan menjadi kunci utama agar habituasi positif siswa tetap terjaga dan program ini membuahkan hasil yang langgeng.
3. Bagi para siswa diharapkan dapat berpartisipasi aktif dalam sesi konseling serta mengadopsi prinsip *self-control* pada keseharian mereka, seperti rajin memeriksa diri, mengoreksi perilaku pribadi, hingga mengapresiasi capaian diri sendiri. Setiap peserta didik mesti memupuk

kesadaran penuh akan kewajiban dan rasa tanggung jawabnya selaku pelajar. Melalui penerapan kendali diri ini, siswa diharapkan piawai manajemen waktu dan tidak mudah goyah oleh bujukan luar yang kurang baik, sehingga kebiasaan membolos bisa ditekan dan kepatuhan di sekolah semakin kokoh.

4. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperbarui serta menyelaraskan kerangka kerja dari teknik *self-control* ini agar semakin pas dengan kebutuhan maupun kepribadian siswa di berbagai lembaga pendidikan. Lebih lanjut, kajian berikutnya juga dapat menyertakan aspek-aspek lain yang relevan atau beralih menggunakan desain riset yang berbeda, misalnya pendekatan kuantitatif eksperimen yang melibatkan jumlah responden lebih besar guna memperluas keakuratan data ilmiah yang diperoleh.