

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Pada bab ini, peneliti memaparkan kesimpulan dari hasil penelitian mengenai regulasi diri yang dilakukan serta menghasilkan rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi referensi dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling Berikut pemaparan kesimpulannya :

1. Gambaran Umum dari Regulasi Diri pada siswa SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya

Gambaran secara umumnya dapat disimpulkan bahwa dari sebanyak 294. Terdapat 11 orang yang memiliki kategori tingkat Regulasi diri yang Rendah, dan kategori tinggi terdapat 283 orang dengan begitu artinya lebih dari 50%. Sehingga secara umum Siswa SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya berada pada regulasi diri yang tinggi. maka dari itu secara keseluruhan hasilnya yang berada pada kategori tinggi yaitu siswa yang sudah mampu mengatur, mengontrol, mengarahkan, dan mengelola pikiran, perasaan dan mengontrol egonya. adapun yang masih berada di kategori rendah ada beberapa faktor yang masih belum tercapai yaitu dalam indikaor mengevaluasi diri dan tidak mempunyai tindakan yang selektif kedua indikator tersebut sangat berpengaruh terhadap perkembanganya.

2. Gambaran Regulasi diri berdasarkan perbedaan gender

Setelah dilakukan uji *One Way Anova* dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS dapat digambarkan secara umum bahwa Regulasi Diri memiliki hasil Sig. 0,895 > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan Regulasi Diri antara siswa laki-laki dengan siswa perempuan di SMK Negeri 1 Kota Tasikmalaya.

3. Rancangan Program untuk Regulasi Diri pada siswa

Program yang diberikan berupa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik CBT. Layanan ini adalah bantuan yang diberikan kepada semua siswa agar mampu membuat dan melaksanakan perencanaan masa depannya, Teknik konseling yang dilakukan menggunakan pendekatan

CBT. Isi dari layanan konseling kelompok teknik CBT ini dapat berupa topik-topik yang berhubungan dengan kognitif, dan semua bidang layanan seperti bidang pendidikan, sosial, dan karir.

B. Rekomendasi

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan kajian untuk mengembangkan layanan program Bimbingan dan Konseling yang ada di sekolah khususnya dalam layanan konseling kelompok.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan, salah satunya dalam proses pengambilan data. Di harapkan peneliti selanjutnya dapat memantau secara langsung terhadap responden dalam pengambilan data. selanjutnya diharapkan dapat menggambarkan profil Regulasi Diri diwilayah seperti cakupan desa, kecamatan, dan kabupaten atau kota. Serta dalam pengambilan data diharapkan peneliti selanjutnya dapat membuat sendiri angket atau instrumen yang akan digunakan, agar lebih sesuai dengan keadaan dari wilayah atau tempat yang akan digunakan untuk dijadikan objek penelitiannya.

3. Bagi Siswa

Diharapkan bagi siswa untuk bisa mengenali dirinya sendiri dengan cara melakukan konsultasi dan bimbingan dari guru BK disekolah. Terlebih siswa dengan Regulasi diri yang rendah untuk bisa konseling dengan guru BK agar mendapatkan perawatan dan juga bimbingan agar memperbaiki keadaan dirinya, sehingga dapat memperbaiki aspek lain seperti akademik maupun non akademik.