

BAB IV

TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

Konseling kelompok dengan penerapan teknik *homework* yang telah dilakukan peneliti siklus pertama pada tanggal 23 Maret 2021 diikuti oleh 7 anggota kelompok dengan rasio lima mengalami gangguan tidur dan dua orang yang tidak mengalami gangguan tidur berjalan lancar walaupun masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi kegiatan maupun dari segi perekaman gambar.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini merupakan model penelitian yang bertujuan untuk perbaikan pekerjaan. Peneliti dengan bantuan laiseq dan guru kolaborasi berusaha menganalisa praktik yang dilakukan dan kemudian mencoba melakukan perbaikan secara berulang kali sampai menemukan cara atau tindakan terbaik. Penelitian ini berusaha untuk mencari tindakan yang paling efektif, sehingga terjadi perbaikan terus-menerus. Sedangkan untuk layanan yang digunakan adalah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *homework* yang mana merupakan teknik perbaikan kognitif dengan memperbaiki pemikiran klien mengenai pemikiran irrasional dan rasional.

Layanan yang telah dilakukan menggambarkan keadaan para klien yang tengah mendapati permasalahan sehari-hari yaitu gangguan tidur dengan berbagai macam masalah. Permasalahan ini akan berdampak buruk jika dilakukan terus-menerus dan tidak ada tindakan untuk mulai memperbaikinya. Dalam penelitian ini, peneliti melihat antusias dari para

anggota kelompok yang baik dan bersedia untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya. Sehingga jalan keluar untuk dapat memfasilitasi konseli untuk melakukan perubahan kearah yang lebih baik semakin terbuka.

Kegiatan awal layanan dilakukan dengan pertanyaan-pertanyaan netral yang dilayangkan oleh peneliti guna membangun hubungan antar anggota kelompok. Setelah itu peneliti mulai melakukan penstrukturan atau menjelaskan pengertian dan azas konseling, pengertian gangguan tidur dan teknik homework. Sehingga membuat klien percaya dan terbuka saat menyampaikan permasalahan yang dihadapinya sehingga tidak ada yang ditutup-tutupi dan proses layanan dapat berjalan lancar dari awal hingga akhir.

Penerapan teknik *homework* pada layanan bimbingan kelompok yang dilakukan peneliti pada permasalahan gangguan tidur dimaksudkan untuk membantu klien mengurangi bahkan mengentaskan masalah dengan melakukan perubahan perilaku, merubah pemikiran klien yang tadinya irrasional menjadi rasional mengenai apa yang tertanam pada diri klien selama ini. Kolaborasi layanan bimbingan kelompok dan teknik homework diharapkan dapat membantu anggota kelompok mengentaskan permasalahan gangguan tidur sehingga anggota kelompok tidak lagi merasakan dampak buruk dari gangguan tidur itu sendiri.

B. Hasil Siklus

1. Siklus 1

a) Rencana

Siklus pertama dilakukan pada tanggal 23 Maret 2021 pukul 11.30-12.05 WIB, dilakukan secara langsung dikelas XI IPA 1 dengan menerapkan protokol kesehatan. Sebelum melakukan proses layanan peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok, dengan harapan tidak ada gangguan dari sekitar agar klien fokus dengan proses layanan yang akan dilaksanakan. Layanan bimbingan kelompok melalui teknik homework dilakukan dengan baik meskipun ada sedikit gangguan teknis perekaman yang biasa terjadi listrik mati akibat perbaikan dan perawatan oleh sekolah.

b) Pelaksanaan

Pelaksanaan yang telah dilakukan dalam siklus pertama ini diawali dengan mengucapkan salam dan peneliti melayangkan pertanyaan-pertanyaan terbuka untuk membangun hubungan yang baik dengan klien. Tidak lama waktu berselang peneliti memulai penstrukturan yang dilakukan secara terstruktur dimulai dari menjelaskan apa itu bimbingan kelompok, menjelaskan asas-asas konseling, gangguan tidur, dan menjelaskan teknik homework yang akan dilakukan. Setelah itu peneliti mulai menggali permasalahan yang dihadapi anggota kelompok dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka. Dua orang Anggota kelompok mengatakan bahwa awal mula permasalahan yang

dihadapinya ini berawal dari kepercayaan atau pemikiran yang irrasional yaitu terlalu lama tidur siang atau tidak teraturnya jadwal tidur siang. Anggota kelompok berinisial YK dan RS mengaku dirinya sulit untuk tidur siang karena terlalu banyak bermain *handphone*, tiga orang lagi yaitu MRA, MI dan PR mengakui bahwa mereka sering tidur siang dalam waktu yang cukup lama.

Sedangkan dua orang yang sebelumnya tidak mengakui dirinya mengalami gangguan tidur yaitu RD dan N ternyata memiliki gangguan tidur yaitu sulit untuk memulai tidur dimalam hari diakibatkan mereka harus menonton drama yang mengakibatkan waktu tidur malam menjadi tidak teratur. Jawaban yang telah diberikan oleh klien dipahami oleh peneliti sehingga kemudian peneliti menjelaskan tabel yang akan diisi oleh klien. Kolom A berisi *activating event*, kolom B berisi *belief system*, dan kolom C berisi *consequency*.

Kemudian proses konseling dilanjutkan dengan pemberian tugas rumah berupa keterampilan - keterampilan untuk membantu mengentaskan permasalahan yang tengah dihadapi seperti membuat alarm untuk mencegah tidur siang yang terlalu lama, melakukan kegiatan positif sebelum tidur untuk mengurangi penggunaan *handphone* dan banyak mempertimbangkan kegiatan-kegiatan yang baik untuk mengatasi gangguan tidur yang sedang dialami. Peneliti mengapresiasi para anggota kelompok diiringi dengan do'a dan menutup proses konseling, peneliti dan klien telah sepakat untuk

melanjutkan proses selanjutnya yaitu tahap evaluasi dan refleksi dan dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus kedua.

c) Evaluasi

Dari hasil observasi, penerapan teknik yang dilakukan oleh peneliti masih belum dapat dikatakan baik dan tepat. Peneliti masih gagap dan gerogi saat awal proses layanan berlangsung, peneliti juga belum mampu mengenali dan mengatasi suasana yang sedang terjadi. Peneliti belum dapat mengajarkan kepada anggota kelompok cara-cara untuk dapat berpartisipasi aktif, sehingga kelompok yang terjadi tidak terlalu produktif. melihat klien belum mampu memperbaiki pemikiran-pemikirannya yang irrasional.

Selain kegiatan, dari sudut pandang teknis perekaman proses konseling juga masih terdapat kekurangan yaitu keadaan kelas yang gelap, suara yang sedikit tidak terdengar dan pengambilan gambar yang masih perlu diperbaiki. Peneliti merasa perlu ada yang ditingkatkan mengenai penerapan teknik tersebut sehingga dapat membantu klien menyelesaikan permasalahannya.

d) Refleksi

1) Pada penerapan teknik *homework* yang telah dilakukan pada siklus pertama peneliti tidak menjelaskan dengan jelas bagaimana instruksi-instruksi tentang teknik *homework*.

- 2) Kekurangan peneliti yaitu dalam segi bahasa yang sedikit sulit dipahami anggota kelompok dalam menanggapi dan menjelaskan keterampilan yang digunakan dalam teknik *homework*.
- 3) Peneliti berencana untuk memperbaiki pelaksanaan teknik *homework* dengan mendebat dengan bahasa yang halus dan mudah dimengerti oleh klien. Mengajak klien untuk memikirkan sesuatu secara mendalam atau lebih dikenal dengan berfilosofi untuk merangsang dan membuka pemikiran klien supaya lebih luas dan bijaksana menerima kebenaran.

2. Siklus 2

a) Rencana

Siklus kedua dilakukan pada tanggal 15 April 2021 pukul 11.30-12.05 WIB, dilakukan secara langsung dikelas XI IPA 1 dalam keadaan puasa dan tetap menerapkan protokol kesehatan. Sebelum melakukan proses konseling peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok, dengan harapan dapat memperbaiki kekurangan-kekurangan pada siklus pertama dan tidak ada gangguan dari sekitar agar klien fokus dengan proses konseling yang akan dilaksanakan. Peneliti berharap dan berusaha layanan bimbingan kelompok melalui teknik *homework* dilakukan dengan baik dan optimal.

b) Pelaksanaan

Pelaksanaan yang telah dilakukan dalam siklus kedua tidak jauh berbeda dengan siklus pertama yaitu diawali dengan mengucapkan salam dan peneliti melayangkan pertanyaan-pertanyaan terbuka untuk membangun hubungan yang baik dengan klien. Tidak lama waktu berselang peneliti memulai penstrukturian yang dilakukan secara singkat mengingat pada pertemuan pertama telah dipaparkan penstrukturian secara lengkap.

Setelah itu peneliti mulai menggali permasalahan yang dihadapi anggota kelompok dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan terbuka mengenai hal hal yang menghambat keterampilan yang dijadikan sebagai tugas rumah. Anggota kelompok yang berinisial RD memaparkan jika dirinya telah mencoba melaksanakan tugas rumah yang telah dibahas pada bimbingan kelompok sebelumnya, namun masih terdapat beberapa kendala baik itu dikarenakan libur sekolah akibat kakak kelas mereka yang tengah melaksanakan ujian akhir sekolah beberapa waktu yang lalu dan disebabkan masih ketergantungan menonton film atau drama.

Pandapat dan masukan diberikan oleh saudara YK yang mengatakan bahwa memberikan jadwal tersendiri untuk menonton film. Kemudian anggota kelompok bernisial MI mewakili dari permasalahan teman-temannya menjelaskan bahwa tidur siang yang terlalu lama membuatnya mengalami kesulitan tidur di malam hari dan masih

mencoba untuk berusaha mengatur jadwal tidur siang seperti membuat alarm dan mengurangi menonton anime. Dari kedua anggota kelompok yang menjelaskan permasalahan yang menghambat pekerjaan rumah mereka sudah mencakup permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok yang lain.

Selanjutnya, peneliti terus menerus menggali sebab dan informasi yang dimiliki oleh anggota kelompok dalam pelaksanaan tugas rumah mereka dalam upaya pengentasan gangguan tidur yang sedang mereka alami. Diakhir proses layanan konselor sedikit memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan anggota kelompok untuk membantu pengentasan permasalahan yang dihadapinya. Waktu yang diberikan oleh wali kelas sangat terbatas karena mengingat konseling dilakukan pada jam akhir dan baru awal-awal menjalankan ibadah puasa. Kemudian konselor menutup proses konseling, peneliti dan klien telah sepakat untuk melanjutkan proses selanjutnya yaitu tahap evaluasi dan refleksi dan dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus ketiga.

c) Evaluasi

Penerapan teknik homework siklus 2 yang dilakukan oleh peneliti masih belum optimal. Kekurangan peneliti yaitu langsung menyakan kendala bukan perkembangan yang terjadi pada saat penerapan teknik *homework* berlangsung. Dalam siklus kedua ini, peneliti belum sepenuhnya berhasil memfasilitasi peserta didik untuk dapat bertindak, berfikir dan berubah agar permasalahan yang dihadapinya terentaskan.

Selain itu, dari sudut pandang teknis perekaman proses konseling juga masih terdapat kekurangan yaitu keadaan kelas yang masih sedikit gelap, peneliti telah mengisyaratkan sebelum proses konseling dimulai untuk membuka mulut saat berbicara tetapi masih terdapat anggota kelompok yang tidak membuka mengakibatkan suara yang sedikit tidak terdengar. Peneliti merasa perlu ada yang ditingkatkan mengenai penerapan teknik dalam hal mengembangkan inisiatif anggota kelompok sehingga dapat membantu klien menyelesaikan permasalahannya.

d) Refleksi

- 1) Peneliti masih kurang dalam penyampaian dalam segi bahasa seperti berbelit-belit saat berbicara menanggapi anggota kelompok berbicara, terlihat peneliti belum menguasai penuh penerapan teknik *homework*.
- 2) Kekurangan peneliti yaitu langsung menanyakan kendala terlebih dahulu bukan menanyakan perkembangan atau kondisi yang terjadi dirumah pada saat penerapan teknik *homework* berlangsung. Sehingga anggota kelompok kurang siap dan terjadi kesalahpahaman antara peneliti dan anggota kelompok.
- 3) Pada pelaksanaan siklus ketiga peneliti berencana untuk memperbaiki dan menyempurnakan pelaksanaan teknik *homework* dengan membahas, merespon dan mendebat dengan bahasa yang dan mudah dimengerti oleh anggota kelompok.

3. Siklus 3

a) Rencana

Siklus ketiga dilakukan pada tanggal 27 April 2021 pukul 11.40-12.15 WIB, dilakukan secara langsung dikelas XI IPA 1 dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Sebelum melakukan proses konseling wali kelas didampingi guru kolaborator menegaskan kembali agar tetap menjaga situasi tetap kondusif sehingga tidak menimbulkan sesuatu yang tidak diinginkan. Seperti sebelumnya, peneliti terlebih dahulu menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan dalam keadaan puasa.

b) Pelaksanaan

Menindaklanjuti pelaksanaan bimbingan kelompok yang telah dilakukan dalam siklus kedua minggu yang lalu, Peneliti tetap membuka proses konseling seperti biasa. Peneliti mengawali konseling dengan mengucapkan salam dan peneliti menanyakan kabar terkini anggota kelompok untuk membangun hubungan yang baik dengan para anggota kelompok.

Tidak lupa peneliti mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok karena berkenan hadir dalam pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan, dan dilanjutkan dengan do'a. Meskipun sebelumnya telah dua kali melaksanakan bimbingan kelompok peneliti tetap melakukan penstrukturan singkat seperti menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, tujuan bimbingan kelompok, dan asas – asas

bimbingan kelompok untuk memperlancar jalannya proses bimbingan kelompok. Memasuki tahap berikutnya, peneliti kembali menggali informasi yang berisi hasil dari pelaksanaan teknik *homework* yang dilakukan anggota kelompok.

Anggota kelompok berinisial NZ mengakui bahwa keterampilan – keterampilan yang dijadikan pekerjaan rumah seperti mengajak adik bermain, menolong orang tua membantu dalam mengatasi gangguan tidur yang dialaminya. Selanjutnya dilanjutkan dengan anggota kelompok berinisial RD, menjelaskan telah mengalami banyak perubahan setelah melaksanakan keterampilan mengatur jadwal tidur sehingga sekarang tidur lebih teratur pada siang dan malam hari. Beralih keanggota kelompok laki-laki berinisial RS, memaparkan bahwa proses konseling yang telah dilakukan belakang ini sangat membantu untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya pada persoalan gangguan tidur.

Tidak jauh berbeda dengan saudara RS, anggota kelompok berinisial YK, MPR, MRA dan MI mengaku bahwa penerapan teknik *homework* yang dilakukan membantu sekali dalam mengatasi gangguan tidur yang mereka alami. Setelah mendengar pernyataan dari masing - masing anggota kelompok dan ditanggapi secara langsung oleh peneliti agar meyakinkan kembali bahwa pengentasan masalah gangguan tidur yang mereka kerjakan tidak sia – sia. Peneliti lebih menekankan para anggota kelompok untuk istiqomah dalam mengatasi gangguan tidur ini

supaya dapat menjadi kebiasaan yang baik yang dapat dilakukan untuk kedepannya nanti.

c) Evaluasi

Hasil penerapan teknik homework dalam konseling kelompok siklus ketiga yang dilakukan oleh peneliti masih jauh dari kata sempurna. Tampak peneliti berupaya membangun suasana agar anggota kelompok berpartisipasi aktif dan efektif, akan tetapi peneliti masih terbata – bata saat proses layanan berlangsung. Pada pelaksanaan siklus kedua ini peneliti sedikit kehilangan konsentrasi, sehingga terlalu cepat menyimpulkan hasil dari proses layanan. Jika dilihat dari sudut pandang teknis perekaman proses layanan sudah mengalami kemajuan dari sebelumnya.

Sama halnya dengan bimbingan kelompok siklus kedua peneliti sudah mengisyaratkan untuk membuka mulut saat berbicara tetapi masih terdapat anggota kelompok yang tidak membuka mengakibatkan suara yang sedikit tidak terdengar. Peneliti sudah mengeluarkan segala kemampuannya dalam proses bimbingan kelompok, namun proses bimbingan kelompok tidak dapat terlihat sempurna dikarenakan siswa yang sudah bosan, melaksanakan bimbingan kelompok disaat jam pulang sekolah sehingga anggota kelompok sudah lelah dan jenuh. Peneliti sudah berusaha agar proses bimbingan kelompok berjalan dengan efektif.

d) Refleksi

- 1) Peneliti terlalu cepat mengevaluasi pelaksanaan teknik *homework* tanpa membahas sedikit tentang pelaksanaan keterampilan teknik *homework* yang dilakukan anggota kelompok pasca pelaksanaan bimbingan kelompok siklus kedua beberapa waktu yang lalu.
- 2) Ditengah proses bimbingan kelompok peneliti masih membahas terkait penerapan teknik *homework* sementara peneliti sudah terlebih dahulu menanyakan hasilnya. Kekurangan selanjutnya peneliti membahas apa yang seharusnya tidak perlu dibahas, yaitu membicarakan tentang nilai dan pandangan wali kelas terhadap anggota kelompok.

C. Pembahasan

Sebagian besar masyarakat masih banyak yang kurang memahami dampak buruk dari kebiasaan tidur yang tidak teratur, sehingga masih banyak golongan usia khususnya remaja masih kurang memperhatikan pola tidur sehat (Pratama Putra, NY. dkk. 2017). Niat yang kuat dan keinginan mengentaskan permasalahan tersebut merupakan kunci keberhasilan dari tindakan perubahan. Mulai dari merubah pola fikir dan mampu membedakan pemikiran rasional dan irrasional dan melakukan keterampilan yang dibutuhkan terkait permasalahan gangguan tidur tersebut.

Penelitian ini membahas tentang penerapan teknik *homework* untuk mengatasi gangguan tidur siswa dalam layanan bimbingan kelompok. Penerapan teknik *homework* dalam bimbingan kelompok yang dilakukan

peneliti sebanyak 3 siklus yaitu pada tanggal 23 Maret 2021, 15 April 2021 dan 27 April 2021.

Pada siklus 1 peneliti melakukan bimbingan kelompok dengan masalah gangguan tidur siswa dan peneliti berusaha semaksimal mungkin untuk membantu anggota kelompok dengan mengajak masing-masing anggota kelompok untuk tidak terfokus pada pemikiran-pemikiran klien yang irrasional. Peneliti memberikan penguatan kepada anggota dalam bentuk informasi dan perbaikan pemikiran terhadap apa yang telah tertanam pada diri klien selama ini.

Tidak seperti tindakan yang dilakukan sebelumnya, pada siklus 2 peneliti melakukan bimbingan kelompok dengan membahas keterampilan-keterampilan yang dijadikan sebagai pekerjaan rumah dalam masalah gangguan tidur siswa. Keterampilan tersebut diantaranya adalah mengubah jadwal kegiatan yang dilakukan anggota kelompok dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat mengentaskan gangguan tidur yang tengah dihadapi. Terdapat dua tipe dalam kelompok yang tengah melaksanakan konseling kelompok ini. Pertama, anggota kelompok yang mengalami kesulitan untuk memulai tidur di malam hari diakibatkan kegiatan-kegiatan yang tidak terjadwal dan masih ketergantungan nonton film.

Kedua, sebagian anggota kelompok mengalami masalah tidur jika tidur siang terlalu lama sehingga mereka harus dapat mengatur jadwal disiang hari atau menyalakan alarm untuk mengatasi persoalan ini. Masing masing anggota kelompok telah berusaha mengutarakan permasalahan yang dihadapi

dalam pelaksanaan keterampilan yang dijadikan pekerjaan rumah ini. Terdapat dua faktor yang terlihat menghambat yaitu transisi kebiasaan sebelum bulan ramadhan dengan kegiatan selama dibulan ramadhan dan masih belum konsistennya niat dari masing-masing anggota kelompok itu sendiri. Siklus 3 yang telah dilakukan peneliti dan anggota kelompok membahas gambaran hasil dari pelaksanaan keterampilan-keterampilan sebagai pekerjaan rumah yang dilakuakan hasil dari pembahasan konseling sebelumnya.

Peneliti menanyakan secara langsung kepada anggota kelompok tentang hasil dari penerapan teknik *homework* dalam bimbingan kelompok dan masing - masing anggota kelompok memaparkan bahwa permasalahan gangguan tidur yang mereka alami sedikit demi sedikit mulai terentaskan, baik itu masalah tidur jika tidur siang terlalu lama maupun kesulitan untuk memulai tidur dimalam hari diakibatkan kegiatan-kegiatan yang tidak terjadwal.

Penilaian segera yang diberikan peneliti dari siklus pertama sampai siklus ke tiga juga menjadi pertimbangan peneliti dalam memperkuat hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok ini. Tidak hanya itu, pola pikir anggota kelompok juga mulai tertata menuju pola pikir yang rasional sehingga dapat membantu dalam pengentasan permasalahan ini. Peneliti dalam pertemuan ke tiga ini juga menyampaikan motivasi agar anggota kelompok dapat terus menjaga pola tidur dengan baik, sehingga gangguan tidur yang dialami dapat diminimalisir.

Usaha untuk menjaga kualitas dan kuantitas tidur seseorang sangatlah beragam, bisa dengan cara menjaga pola makan, olahraga teratur, mengatur kegiatan sehari-hari bahkan dengan mengkonsumsi vitamin dan menerapkan gaya hidup sehat. Banyak diantara kita sering sekali meremehkan permasalahan gangguan tidur, baik dari kalangan remaja, orang dewasa bahkan orang yang telah memiliki usia lanjut.

Permasalahan gangguan tidur yang dialami ke tujuh siswa siswi SMA N 2 Kota Jambi ini adalah contoh dari sekian banyak kejadian gangguan tidur yang terjadi disekitar kita. Berapa banyak orang kehilangan masa depannya hanya karena memiliki pola tidur yang buruk, waktu siang yang digunakan untuk beraktifitas dibalik menjadi waktu untuk tidur. Sedangkan waktu malam yang diciptakan untuk tidur dan istirahat digunakan untuk bermain.

Dikutip dari pendapat ulama terdahulu, Menurut Al-Ghazali, malam hari, saat manusia tidur, adalah waktu yang berbahaya bagi manusia. Diri manusia dalam keadaan lemah, tidak sadar, dan setan bersama sekutu-sekutunya sebagaimana diisyaratkan dalam Surat an-Naas dan Surat al-Falaq aktif menebarkan pengaruh buruk kepada manusia. Oleh karena itu, tugas individu adalah menyandarkan diri sepenuhnya (tawakkal) kepada Allah SWT.

Penjelasan diatas menyadarkan kita bahwa seseorang harus membekali dirinya dengan keyakinan untuk berserah diri atau bertawakkal kepada Allah yang mengurus kita semua manusia baik saat kita sadar maupun tidak sadarkan diri (tidur). Manusia hanya dapat berdoa dan berusaha, jika sudah

berbicara mengenai hasil biarkan Allah yang memberi sesuai dengan ketulusan hati kita.

Penelitian ini mengajarkan kepada peneliti bahwa penanganan permasalahan gangguan tidur yang dilakukan dalam dinamika kelompok lebih efektif dibandingkan dilakukan secara individu, remaja akan lebih terbuka membicarakan penyebab dan solusi pengentasan persoalan gangguan tidur bersama teman-temannya. Tanpa ada paksaan atau ancaman yang menakutkan.

Pada usia mereka intervensi mengenai masalah tidur adalah hal yang lumrah dan membosankan, bisa datang dari orang tua, guru wali kelas, dan guru Bimbingan Konseling disekolah. Membangkang menjadi jalan alternatif yang sangat menyenangkan bagi remaja, mereka seolah-olah ingin menikmati masa muda dan lupa akan tujuan dan cita-cita mereka yang sebenarnya.

Setelah pelaksanaan penerapan teknik *homework* sebanyak 3 siklus, peneliti dapat menyimpulkan bahwa peneliti yang sebelumnya mengalami kesulitan pada kegiatan inti yaitu dalam melatih konseli tentang cara melakukan keterampilan teknik *homework* yang dibutuhkan, jawaban secara sukarela, dan juga inisiatif untuk mencoba latihan telah menemukan cara yang paling efektif untuk melakukan tahap tersebut. Tindakan yang dilakukan peneliti untuk memperbaiki tahap tersebut adalah dengan memberikan informasi – informasi yang rasional dan filosofis kepada anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat menerimanya dengan baik.