

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui penyebaran instrument non tes berupa skala di SMPN 17 Kota Jambi pada kelas VIII maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Kota Jambi sebelum diberikan perlakuan, menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar pada *Pre Test* kelompok eksperimen berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 40% dan kelompok kontrol berada pada kategori sedang dengan frekuensi 30% dapat dilihat dari paparan diatas bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang signifikansi yang berbeda. Maka dapat dikatakan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar perlu adanya penanganan atau pencegahan dari lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya disekolahnya dan perlu untuk dikurangi lagi.
2. Maka hasil penelitian pada kelompok kontrol *pre test* memiliki kategori sedang dengan persentase 30% dari 10 orang siswa sedangkan hasil *post test* memiliki kategori tinggi dengan persentase 30% dari 10 orang siswa, dapat dilihat dari hasil perhitungan diatas bahwa *pre test* dan *post test* memiliki hasil yang berbeda atau meningkat. Dapat diartikan bahwa kalau dilihat dari hasil penelitian bimbingan kelompok kurang cocok untuk mengurangi kejenuhan belajar dan perlu untuk ditingkatkan lagi.
3. Maka hasil penelitian pada kelompok eksperimen *pre test* memiliki kategori tinggi dengan persentase 40% dari 10 siswa dari 32 siswa sedangkan hasil *post test* memiliki

kategori rendah dengan persentase 40% dari 10 siswa dari 32 siswa, dapat dilihat dari hasil perhitungan diatas bahwa *pre test* dan *post test* dapat dikatakan bahwa teknik relaksasi otot dapat menurunkan kejenuhan belajar siswa. Walaupun begitu siswa perlu mengendalikan untuk mengurangi kejenuhan belajar yang dapat meningkat sewaktu-waktu apabila tidak terkendalikan dan hal ini perlu dipertahankan untuk kedepannya

4. Berdasarkan hasil *sample t test* diketahui bahwa nilai  $T_{tabel} 3.978 < 1,725$ . Dan hasil penelitian adanya pengaruh antara kejenuhan belajar terhadap teknik relaksasi otot dikelas VIII di SMP Negeri 17 Kota Jambi sebesar 14.1 % pada klasifikasi rendah tapi pasti dengan nilai koefisien regresi (0.141 X 100%) Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.yang berarti teknik relaksasi otot melalui layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 17 Kota Jambi.

## **B. Saran-Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan serta kesimpulan penelitian, saran ditujukan kepada praktisi dan berbagai pihak terkait yang menjalani peran dan fungsi dalam membantu siswa disekolah terutama dalam mengatasi setiap permasalahan yang dialami siswa. Berikut dikemukakan saran-saran untuk beberapa pihak.

### **1. Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu siswa yang memiliki kejenuhan belajar siswa yang tinggi dengan menggunakan alternatif pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling salah satunya teknik relaksasi otot melalui layanan bimbingan kelompok, yang disesuaikan dengan tujuan dan kondisi siswa. Dalam implementasinya, guru bimbingan dan konseling dapat bekerjasama dengan pihak-pihak terkait seperti pakar bimbingan dan konseling.

### **2. Siswa**

Siswa diharapkan adanya pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat membantu setiap siswa dalam mengatasi setiap permasalahan yang mereka alami agar dapat mengatasi kejenuhan belajar sendiri menggunakan teknik relaksasi secara mandiri.

### 3. Peneliti selanjutnya

Adapun kelebihan dan kekurangan yang ada dalam penelitian ini bisa diharapkan bisa sebagai referensi penelitian selanjutnya dalam mengembangkan penelitian tentang teknik relaksasi otot.

## **C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan Konseling**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot berpengaruh dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMPN 17 Kota Jambi dan pentingnya guru BK untuk melihat kembali apa yang menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa. Layanan bimbingan dan konseling tidak mesti harus bimbingan kelompok seperti yang sudah diteliti tetapi dapat diimplikasikan dengan layanan bimbingan dan konseling lainnya ataupun dengan teknik relaksasi bisa juga menggunakan teknik games atau teknik lainnya.