

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti pada penerapan teknik *homework* dalam layanan bimbingan kelompok didapatkan hasil sebagai berikut.

1. Penerapan teknik *homework* yang dilaksanakan pada siklus pertama diperoleh hasil bahwa masing-masing anggota kelompok telah bersedia mencari keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan dalam pengentasan masalah gangguan tidur. Pada siklus kedua, peneliti dan anggota kelompok mengetahui kesulitan atau hambatan melakukan keterampilan khusus yang anggota kelompok lakukan dirumah untuk membantu mengentaskan permasalahan gangguan tidur. Sedangkan pada siklus tiga kegiatan bimbingan kelompok dengan penerapan teknik *homework* telah mendapatkan hasil dari keterampilan yang didapat dari teknik *homework*. Anggota kelompok mengatan bahwa telah ada perubahan yang terjadi pada kondisi tidur mereka dan mengatakan bahwa konseling yang dilakukan sangat membantu dalam permasalahan gangguan tidur tersebut.
2. Peneliti telah dapat memperbaiki atau mendapatkan cara yang paling efektif dalam kekurangannya dalam tahapan teknik *homework* yang dilakukan peneliti sebelumnya yaitu memberikan informasi – informasi yang rasional dan filosofis kepada anggota kelompok sehingga anggota kelompok dapat menerimanya dengan baik.

## B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan.

Maka dapat disampaikan saran sebagai berikut.

1. Bagi siswa - siswi yang telah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *homework* untuk dapat istiqomah atau mempertahankan pemikiran dan perilaku dalam menjaga kestabilan tidur yang telah dilakukan.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling agar dapat menerapkan teknik *homework* dalam layanan konseling sebagai upaya bantuan pengentasan permasalahan.
3. Bagi majelis guru agar dapat bekerjasama dengan guru bimbingan dan konseling dalam membantu mengembangkan diri siswa menjadi lebih baik.
4. Bagi kepala sekolah agar dapat terus memantau dan memperhatikan pelayanan bimbingan konseling yang ada disekolah agar dapat memberikan bantuan yang optimal kepada siswa – siswi calon penerus bangsa dan negara.
5. Bagi peneliti berikutnya dapat dijadikan sebagai dasar peneliti lanjutan dengan memvariasikan variabel dan subjek penelitian tentang penerapan teknik *homework* untuk memperkaya khasanah keilmuan bimbingan dan konseling diseluruh indonesia.