

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan tingkat perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang mana dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok tersebut yaitu pada kelompok kontrol yang hanya dilakukan pembelajaran konvensional dengan pengetahuan umum tentang teknik *self-management* kemudian mengaitkannya dengan hasil *pretest* berada pada kategori TINGGI dengan rata-rata 103, dan pada hasil *posttest* berada pada kategori TINGGI dengan rata-rata 88 adanya penurunan namun tidak signifikan, sedangkan pada kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* teknik *self-management* memperoleh hasil *pretest* pada kategori TINGGI dengan rata-rata 108, dan pada hasil *posttest* berada pada kategori RENDAH dan dengan rata-rata 74.
2. Pelaksanaan strategi teknik *self-management* yang digunakan untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa yaitu terdapat 3 tahap yang dilakukan dalam 3 kali *treatment*, *treatment* pertama dengan tahap monitor diri atau observasi diri dalam tahap ini siswa melakukan kontrak perilaku melalui lembar kontrak perilaku dan akan dilakukan evaluasi strategi ini pada tahap berikutnya, *treatment* kedua dengan tahap evaluasi diri dalam tahap ini siswa melihat atau membandingkan hasil catatan lembar kontrak perilaku yang sudah dituliskannya pada *treatment* sebelumnya dan mengevaluasi hambatan yang dirasakan selama melakukan kontrak perilaku

tersebut dan pada tahap ini masih terdapat siswa yang mengalami hambatan dalam pelaksanaan strategi teknik *self-management*, treatment ketiga dengan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman dalam tahap ini siswa memberikan penguatan, penghapusan dan hukuman kepada dirinya sendiri sesuai dengan lembar kontrak perilaku yang sudah mereka tulis pada tahap treatment yang pertama dan pada tahap ini siswa mampu dalam melakukan teknik *self-management* dengan baik.

3. Keberhasilan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa yang mana terlihat dari hasil *posttest* berada pada kategori RENDAH dan ditunjukkan dengan hasil rata-rata 74, dengan uraian sebagai berikut: 5 orang siswa berada pada kategori SEDANG dengan persentase 19%, kemudian pada kategori RENDAH sebanyak 7 orang siswa dengan hasil persentase 27%, dan pada kategori SANGAT RENDAH sebanyak 3 orang siswa dengan persentase 12%. Terdapat pengaruh dari teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Jambi, berdasarkan hasil perhitungan diatas diperoleh  $T_{hitung}$  yaitu sebesar -3,483 Adapun nilai dari  $T_{tabel}$  dengan nilai Sig. (2-tailed) 0,05 yaitu sebesar 2,056. Dapat dihitung bahwa  $T_{hitung} > T_{tabel}$  sehingga hipotesis dinyatakan diterima.

## **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa, hendaknya siswa dapat mempertahankan dalam mengurangi perilaku yang dilakukan dan dapat berpengaruh kedalam perilaku sehari-

hari termasuk kedalam lingkungan sekolah seperti perilaku agresivitas verbal siswa

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, teknik *self-management* ini bisa menjadi penambah wawasan Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi permasalahan siswa. Terlebih lagi teknik *self-management* ini merupakan bagian dari teknik yang ada dalam Bimbingan dan Konseling.
3. Bagi peneliti selanjutnya, adapun kelebihan dan kekurangan yang ada dalam penelitian ini bisa diharapkan bisa referensi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian tentang teknik *self-management* ini.

### **C. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan Dan Konseling**

Dengan adanya penelitian ini membuktikan bahwa teknik *role self-management* berpengaruh dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Jambi. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi penambah wawasan terkhususnya untuk Guru Bimbingan dan Konseling. Pada setting sekolah terdapat beberapa komponen pendidikan yang harus bekerja sama dengan baik agar tercapainya perkembangan siswa secara optimal. Salah satu komponen pendidikan tersebut adalah Bimbingan dan Konseling. Bimbingan dan konseling pada dasarnya merupakan upaya pemberian bantuan yang diberikan Guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa dengan menciptakan lingkungan yang kondusif, dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan agar siswa tersebut dapat memahami dirinya sehingga mampu mengarahkan diri dan dapat berperilaku sesuai norma serta bertindak sesuai tuntutan tugas-tugas perkembangan masa remajanya