

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Pelaksanaan penelitian bertujuan untuk melihat pengelolaan diri yang dimiliki oleh siswa MTSN 8 Muaro Jambi yang berkaitan dengan kebiasaan belajar yang buruk, khususnya dalam penundaan pengerjaan tugas dan pengabaian secara nyata pada kewajiban belajar mandiri. Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah :

1. Tingkat pengelolaan diri pada layanan penguasaan konten untuk mengurangi kebiasaan belajar yang buruk memperoleh hasil analisis data *pretest* kebiasaan belajar yang buruk sebesar 53% dikategorikan tinggi.
2. Tingkat pengelolaan diri pada layanan penguasaan konten untuk mengurangi kebiasaan belajar yang buruk memperoleh hasil analisis data *posttest* kebiasaan belajar yang buruk sebesar 46% dikategorikan rendah.
3. Prosedur pada analisis menunjukkan penurunan sebesar 7% berdasarkan perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* terhadap perubahan rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum pada hasil *pretest* dan *posttest*. Rata-rata tabulasi menunjukkan terdapat penurunan pada hasil *pretest* di tabulasi *posttest*. Hasil analisis data di dapat nilai signifikansi uji- T yang lebih kecil dari nilai α 0.05 yaitu 0.013, sehingga dapat dinyatakan bahwa pengelolaan diri berpengaruh terhadap penurunan tingkat perilaku kebiasaan belajar yang buruk.

B. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan diri memiliki pengaruh terhadap kebiasaan belajar yang dibentuk oleh siswa, hal tersebut terlihat nyata dalam hasil-hasil olahan data *pretest* dan *posttest* instrumen yang diberikan, menanggapi hal tersebut adapun saran yang diberikan adalah :

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Sebagai salah satu fasilitator dalam menemukan dan membantu siswa menemukan potensi yang dimilikinya. Guru Bimbingan dan Konseling hendaknya menaruh perhatian besar dalam proses pengembangan dan pengelolaan diri yang dimiliki oleh siswa sehingga diharapkan dapat membantu segala program bantuan yang akan diberikan kepada siswa tersebut.

2. Sekolah

Sekolah merupakan wadah siswa untuk dapat mengenali, mencoba dan membentuk potensi yang dimilikinya, melalui penelitian ini diharapkan sekolah memulai target untuk dapat membantu siswa dalam mengelola kondisi dirinya dan menemukan metode paling optimal dalam membentuk dirinya.

C. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling dalam praktiknya bertujuan untuk

membantu siswa dalam pengembangan kemampuan secara optimal, menemukan tujuan dan merencanakan kehidupan yang lebih baik sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik. Salah satu cara dalam mewujudkan cita-cita tersebut adalah dengan memiliki suatu kebiasaan belajar yang baik. Sebagai seorang siswa dan individu, belajar merupakan cara pengembangan diri yang paling mungkin dilaksanakan.

Proses pembelajaran akan membantu siswa dalam menggali potensi yang dimilikinya. Namun, dalam proses dan praktiknya banyak siswa yang tidak mengetahui pentingnya menjaga dan mengelola dirinya sendiri untuk itu pengelolaan diri yang baik jelas membantu individu untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih positif pula.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling diintegrasikan dalam pelayanan-pelayan dan bantuan yang diberikan dan dibedakan menjadi beberapa bidang bimbingan. Pelaksanaan ini tentu memiliki tantangan dan tujuan-nya masing-masing oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling dituntut untuk mengetahui jenis kesulitan atau masalah apa yang tengah mengganggu proses perkembangan siswa.

Kebiasaan belajar buruk merupakan hambatan yang dimiliki oleh siswa, kebiasaan belajar yang buruk akibat dari pengelolaan diri yang tidak optimal akan menghambat siswa dalam mengenali dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Berdasarkan hasil penelitian, layanan penguasaan konten dengan strategi behavioristik (pengawasan diri *dan* penghargaan diri)

yang diberikan sebagai bentuk tindakan pada penelitian eksperimen ini terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dengan menunjukkan bahwa persentase perilaku berkaitan dengan kebiasaan belajar yang buruk mengalami penurunan, hal ini dirasakan langsung oleh 37 siswa yang menjadi responden, namun demikian masih terdapat 23 siswa yang justru grafiknya mengalami kenaikan. Kenaikan ini berkaitan dengan proses siswa dalam memahami skala prioritas Saat mengerjakan sesuatu. Siswa juga mengalami proses kehilangan minat untuk menyelesaikan tugas karena tugas yang diberikan tidak dipahami, berkaitan dengan hal ini juga ditunjukkan oleh tabel persentase berdasarkan indikator angket yang diberikan.

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peran yang penting dan krusial bagi Guru Bimbingan dan Konseling, dimana guru BK diharapkan dapat membantu siswa untuk lebih berani menguraikan kebutuhan dalam dirinya.