

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik self-management efektif untuk meningkatkan minat belajar siswa. Hal ini diketahui dari hasil analisis *pretest-posttest* yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata minat belajar siswa. Berikut merupakan hasil perhitungan yang sudah dilakukan :

1. Rata-rata minat belajar siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik *self-management* yaitu 73,2 yang berada pada kategori **rendah**. Kemudian dari hasil perhitungan data *pretest* perindikator juga dapat diketahui bahwa pada hasil *pretest* minat belajar terdapat 4 indikator dengan hasil yang berbeda, 3 indikator berada pada kategori **rendah** dan 1 indikator berada pada kategori **sangat rendah**. Dari keseluruhan hasil persentase *pretest* minat belajar berada pada kategori **rendah** yaitu 46%.
2. Setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self-management*, terjadi peningkatan dengan rata-rata skor *posttest* mencapai 120. Berdasarkan perhitungan hasil *posttest* perindikator, dapat diketahui bahwa hasil *posttest* minat belajar dengan 4 indikator yang memiliki kategori **tinggi**,

kemudian untuk hasil keseluruhan persentase *posttest* minat belajar berada pada kategori **tinggi** yaitu 75%.

3. Selanjutnya, dari hasil uji-t sebelumnya didapatkan hasil nilai t_{hitung} - 13,234 > nilai t_{tabel} 2,306, dengan jumlah nilai sig.(2 tailed) uji-t sebesar 0,000 yang membuktikan adanya perbedaan signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Selain itu, berdasarkan hasil nilai *N-gain score* untuk tingkat keefektivasannya tergolong kedalam tafsiran efektif, hal ini dikarenakan nilai *N-gain* persen yang diperoleh adalah 225,30 % > 76%. Sesuai perhitungan yang dilakukan bisa disimpulkan bahwa layanan yang diterapkan yaitu bimbingan kelompok teknik *self-management* efektif meningkatkan minat belajar siswa di SMP N 30 Muaro Jambi.

B. Saran

Dibawah ini merupakan saran-saran dari peneliti sesuai penelitian yang telah dilaksanakan :

1. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan dapat mengembangkan dan merancang program atau teknik yang mendukung kegiatan layanan BK yang lebih inovatif dan menarik yang dapat digunakan untuk mengatasi macam-macam perilaku yang tidak seharusnya dilakukan dan dilanggar serta harus mematuhi aturan dan norma dalam ruang lingkup sekolah guna meningkatkan keadaan minat dalam ruang lingkup sekolah.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan konseling bisa memanfaatkan layanan-layanan BK salah satunya yaitu bimbingan kelompok teknik *self-management* untuk mencegah dan mengatasi masalah-masalah yang ada disekolah seperti masalah di dalam kelas.

Guru BK bisa mengembangkan penggunaan teknik *self-management* dan melakukan evaluasi secara berkala mengenai pelaksanaan teknik tersebut. Tingkatkan perhatian terhadap pemberian dukungan emosional dan motivasi kepada siswa untuk membantu individu mengatur cara berperilaku yang baik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber tambahan peneliti selanjutnya apabila ingin meneliti sesuai tema yang dipakai

dengan memperhatikan kelebihan serta kekurangan dari penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya bisa melakukan lebih banyak dan luas lagi agar bisa mendalami penggunaan teknik-teknik dalam BK salah satunya teknik *self-management* ini atau teknik lainnya dengan variabel yang berbeda.

C. Implikasi Hasil Penelitian Bagi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini memaparkan bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* bisa membantu menyelesaikan masalah siswa yang berkaitan dengan minat belajar.

Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program bimbingan agar lebih terstruktur dengan teknik *self-management* seperti membantu individu untuk mengobservasi dirinya sendiri, memahami dampak, penyebab, dan pengaruh perilaku yang menjadi permasalahan, kemudian adanya penguatan positif, penghapusan perilaku maladaptif, dan hukuman sebagai perjanjian diri sendiri untuk mencapai tujuan perubahan.

Hasil dari penelitian ini mengharuskan agar selalu melakukan evaluasi mendalam untuk memastikan bahwa teknik yang digunakan tetap efektif dalam meningkatkan minat belajar siswa. Penggunaan teknik ini sangat perlu adanya partisipasi siswa untuk mengikuti layanan, sehingga siswa yang aktif dan senang saat mengikuti layanan cenderung lebih banyak mendapatkan pemahaman dan manfaat.

Penelitian ini membutuhkan adanya kolaborasi antara guru BK, dan orang-orang disekitar sangat mendukung siswa untuk meningkatkan minat belajarnya, sehingga dapat meningkatkan lingkungan belajar. Pengembangan dan peningkatan program BK di sekolah agar dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah, menciptakan minat belajar yang lebih kuat serta diharapkan dapat memperoleh manfaat dari penelitian yang telah dilakukan dan menghasilkan manfaat dan memperdalam pemahaman bagi seluruh pembaca.