

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Bersumber pada hasil perhitungan dan analisis data dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Pemahaman Gaya Belajar Peserta Didik di SMA Negeri 12 Medan T.A 2022/2023” menunjukkan adanya perubahan yang terjadi setelah penerapan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Perolehan hasil penelitian diperkuat dari hasil pengujian hipotesis bertanda positif sebesar 13 dan bertanda negatif sebesar 15. Adapun perolehan nilai J_{hitung} sebesar 13, n sebesar 8, taraf signifikan sebesar 0,05, serta J_{tabel} sebesar 4. Maka, perolehan hasil $J_{hitung} > J_{tabel}$ ($13 > 4$), artinya hipotesis diterima.

Dimana, perolehan hasil analisis data secara keseluruhan menunjukkan adanya perubahan antara jumlah skor total *pre-test* I, II, III dan IV sebesar 3359 dan skor total *post-test* I, II, III dan IV sebesar 3770. Dengan demikian, perolehan selisih skor sebelum dan sesudah penerapan layanan konseling kelompok teknik *self management* sebesar 411. Artinya, terjadi perubahan skor sesudah penerapan layanan konseling kelompok teknik *self management* sebesar 10,90%.

Sehingga, kesimpulan dari penelitian ini ialah terdapat Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Pemahaman Gaya Belajar Peserta Didik Di SMA Negeri 12 Medan T.A 2022/2023.

5.2 Saran

Bersumber pada paparan kesimpulan di atas, maka beberapa saran yang diajukan oleh peneliti, yaitu:

1. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk mampu menjalin kerja sama yang baik dengan guru BK untuk menjalankan program bimbingan dan konseling secara optimal.

2. Bagi Guru BK

Diharapkan kepada Guru BK untuk mampu merancang dan menyusun program yang sesuai dengan permasalahan siswa, khususnya penerapan teknik *self management* dalam upaya mengubah pemahaman gaya belajar peserta didik.

3. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa untuk mampu mengikuti berbagai program layanan bimbingan dan konseling, khususnya layanan konseling kelompok teknik *self management* demi pemahaman gaya belajar yang optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mampu mengevaluasi kelebihan dan kekurangan penelitian ini demi perolehan hasil penelitian yang lebih maksimal.