

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 3 Perbaungan sesudah mengikuti konseling kelompok teknik *self- instruction* lebih rendah daripada sebelum mengikuti layanan konseling kelompok teknik *self- instruction* dengan skor rata – rata sebesar 67,3 atau sebesar 48%. Dengan kata lain hipotesis diterima.
2. Kejenuhan belajar siswa yang mendapatkan layanan konseling kelompok teknik *self- instruction* lebih rendah daripada kejenuhan belajar siswa yang tidak mendapatkan konseling kelompok teknik *self- instruction*. Berdasarkan data hasil angket pre- test dan post- test, responden yang mengalami perubahan tertinggi adalah responden nomor 1 dengan selisih perubahan 47 atau sebesar 90% , kemudian yang mendapatkan selisih perubahan terendah adalah responden nomor 5 dengan skor 15 atau sebesar 19%.

5.2 Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran yang dapat bermanfaat bagi pengembangan pelaksanaan bimbingan dan konseling sebagai berikut :

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan kepada kepala sekolah untuk lebih meningkatkan kegiatan layanan bimbingan konseling terutama dalam penggunaan teknik *self-*

instruction, sebagai upaya menyelesaikan permasalahan kejenuhan belajar siswa di sekolah.

2. Bagi Guru Pembimbing (BK)

Disarankan kepada guru bimbingan konseling untuk meningkatkan pelayanan teknik *self- instruction* sehingga dapat menyelesaikan permasalahan kejenuhan belajar terutama bagi siswa yang memiliki penurunan rendah.

3. Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti lain untuk meneliti kejenuhan belajar siswa menggunakan bimbingan kelompok pada teknik lain seperti teknik *Self-management dan relaksasi* serta meneliti pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kebiasaan lain seperti kurangnya motivasi dalam belajar, dll

4. Bagi Orang Tua Siswa

Orang tua hendaknya tidak lepas tangan dalam membina, membimbing, serta mengawasi siswa dalam belajar agar kejenuhan belajar siswa dapat teratasi.

5. Bagi Siswa

Siswa diharapkan bisa merubah perilakunya menjadi lebih baik lagi, serta selalu menerapkan cara- cara mengatasi kejenuhan dalam belajar seperti mengatur waktu secara efektif, menjaga kesehatan tubuh agar tidak mudah lelah dalam belajar, membuat variasi dalam belajar, dan latihan berkonsentrasi.