

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self management* terhadap pola hidup bersih dan sehat siswa dikelas SMP N 1 Percut Sei Tuan T.A 2016/2017 .

Setelah melaksanakan kegiatan konseling kelompok siswa lebih mengurangi kebiasaan jorok dalam kelas yang membuat proses belajar kurang nyaman. Para siswa menjadi peduli terhadap kebersihan dan kesehatan tubuh serta lingkungannya sehingga proses belajar pun berjalan dengan lebih baik, fokus dan konsentrasi pada pelajaran yang mereka ikuti .

Hasil analisa data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai hitung =17 dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 8$. Maka berdasarkan daftar , $J_{tabel} = 4$. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} > J_{Tabel}$ dimana $17 > 4$. Artinya hipotesis diterima. Data pre-test diperoleh rata-rata 80,1, sedangkan data *post-test* setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self management* diperoleh rata-rata sebesar 122. Artinya skor rata-rata siswa setelah mendapat layanan konseling kelompok teknik *self management* lebih tinggi daripada sebelum mendapat layanan konseling kelompok teknik *self management*. Perubahan peningkatan interval pola hidup bersih dan sehat siswa dikelas setelah diberri layanan konseling kelompok teknik *self management* sebesar 50,30%. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima.

5.2. SARAN

Adapun saran yang dapat dikemukakan peneliti adalah:

1. Diharapkan kepada Kepala Sekolah lebih memberikan fasilitas, sarana dan prasarana kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai secara optimal.
2. Guru pembimbing diharapkan menindaklanjuti kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan mengadakan kegiatan konseling kelompok untuk penyelesaian yang lebih lanjut, terutama kepada siswa dengan inisial HP yang membutuhkan bimbingan dan arahan lebih dibandingkan dengan teman teman lainnya.
3. Bagi siswa/i yang masih memiliki pola hidup bersih dan sehat rendah seharusnya lebih bergiat untuk menunjukkan kemampuan positif apa saja yang dimilikinya dan mengikuti layanan bimbingan konseling yang diadakan guru pembimbingnya.
4. Diharapkan bagi peneliti lain dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan sumber referensi dalam penelitian di bidang yang sama terutama untuk menumbuhkembangkan kemampuan dan keterampilan meneliti serta menulis