

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1. Kesimpulan

Hasil analisa data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai  $J_{hitung}=10$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 10$ , maka berdasarkan daftar,  $J_{tabel} = 8$ . Dengan demikian  $J_{hitung} > J_{tabel} (10 > 8)$ . Artinya Hipotesis diterima. Data *Pre-test* diperoleh rata – rata 117,8 sedangkan setelah pemberian layanan konseling kelompok pendekatan *cognitiif-behaviour therapy (Post-test)* diperoleh rata-rata 84,7. Artinya skor rata-rata siswa setelah mendapat layanan konseling kelompok pendekatan *cognitiif-behaviour therapy* lebih rendah yaitu sebesar 84,7 daripada sebelum mendapat layanan konseling kelompok yaitu sebesar 117,8. Perubahan penurunan interval kejenuhan belajar siswa setelah diberi layanan konseling kelompok pendekatan *cognitiif-behaviour therapy* sebesar 39%. Dengan demikian, berdasarkan tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitiif-behaviour therapy* terhadap pengurangan kejenuhan belajar siswa, maka peneliti telah menemukan ada pengaruh konseling kelompok pendekatan *cognitiif-behaviour therapy* sebesar 39% terhadap pengurangan kejenuhan belajar siswa kelas IX SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2017/2018 atau hipotesis dapat diterima.

#### 1.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada Pihak Sekolah agar lebih memperhatikan tentang kejenuhan belajar yang umumnya terjadi dikalangan siswa yang menimbulkan siswa kurang produktif dalam belajar sehingga mengakibatkan potensi siswa terhambat dan diharapkan bisa memberikan tempat untuk siswa melakukan konseling baik secara individu ataupun kelompok agar konseling dapat berjalan sebagaimana mestinya..
2. Diharapkan kepada guru BK dapat memaksimalkan pelayanan dalam berbagai layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa
3. Diharapkan kepada siswa mampu menghilangkan kejenuhan belajar pada dirinya agar siswa dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.
4. Diharapkan kepada peneliti lain, penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitif-behaviour therapy* ini dapat menjadi sebagai bahan masukan dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa