

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai  $J_{hitung} = 13$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$ , sehingga nilai  $J_{tabel}$  adalah 2. Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $13 > 2$ . Data *pre-test self efficacy* dalam belajar siswa menunjukkan rata-rata angka sebesar 73,1 dan rata-rata *post-test* diperoleh skor 127,71 dengan selisih 54,61. Artinya skor rata-rata *self efficacy* dalam belajar siswa setelah mendapat layanan bimbingan kelompok teknik *self management* lebih tinggi daripada sebelum mendapat layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Perubahan peningkatan interval *self efficacy* dalam belajar siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* sebesar 73,2 %. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *self efficacy* dalam belajar siswa kelas X SMA UISU Medan Tahun Ajaran 2019/2020 atau hipotesis diterima.

#### 5.2 Saran

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

1. Guru BK agar mempertimbangkan penggunaan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* terhadap *self efficacy* siswa yang rendah dalam belajar.
2. Diharapkan siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang diberikan oleh guru BK, agar

siswa dapat mengantisipasi permasalahan-permasalahan sosial dan pribadinya

3. Mengingat bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dalam mengubah *self efficacy* dalam belajar siswa, maka diharapkan kepala sekolah dapat terus mendukung para guru terutama guru BK dalam hal menjalankan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*
4. Diharapkan sekolah berperan aktif dalam memfasilitasi kegiatan layanan bimbingan konseling di sekolah agar tujuan yang diharapkan lebih maksimal lagi.
5. Bagi orang tua diharapkan lebih memperhatikan anak anaknya dalam hal keyakinan diri akan kemampuannya dalam belajar.
6. Bagi peneliti selanjutnya, semoga dapat menjadi bahan referensi dan menambah wawasan dalam melakukan penelitian selanjutnya, serta melakukan penelitian lebih lanjut *self efficacy* dalam belajar.