

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai Jhitung = 10 dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 6$ sehingga nilai J tabel adalah 0. $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $10 > 0$. Artinya hipotesis diterima. Data *pre-test* perilaku pacaran tidak sehat atau sebelum pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* diperoleh skor rata-rata sebesar 140 sedangkan data *post-test* perilaku pacaran tidak sehat atau setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik *cognitiive restructuring* diperoleh skor rata-rata sebesar 77. Maka dengan demikian terjadi selisih perubahan perilaku pacaran tidak sehat yang diperoleh secara keseluruhan dari 6 orang responden sebesar 63. Artinya terjadi perubahan penurunan perilaku pacaran tidak sehat sebesar 45%. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku pacaran tidak sehat pada siswa kelas XI MIA 1 SMA Negeri 1 Kualuh Selatan Tahun Ajaran 2019/2020. Dengan adanya pengaruh layanan bimbingan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku pacaran tidak sehat, maka layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam BK yang mampu mengurangi perilaku pacaran tidak sehat pada siswa yang berkenaan dengan kejujuran, rasa tanggungjawab, semangat belajar, disiplin diri, kegigihan, apresiasi terhadap kebinekaan, semangat berkontribusi dan optimis.

5.2 Saran

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

1. Bagi Sekolah

- a. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih memfasilitasi ruangan kegiatan bimbingan dan konseling, sebagai upaya membantu dalam program pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah
- b. Hendaknya perlu meningkatkan kerjasama yang baik antara pihak sekolah dengan siswa dan orangtua siswa agar tujuan pendidikan yang menjadi tujuan bersama dapat terwujud dengan baik.
- c. Diharapkan kepada pihak sekolah merancang program ataupun kegiatan yang menyadarkan bahaya pacaran sebagai awal dari perilaku seks bebas.

2. Bagi Konselor

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki perilaku pacaran tidak sehat yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa konselor sekolah mampu membimbing siswa untuk berperilaku yang baik di lingkungan sekolah dan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan keadaan dan kebutuhan siswa terkini. Selain itu konselor perlu memperhatikan siswa yang mengalami perubahan yang masih rendah dan sama agar diberikan layanan yang sesuai dengan siswa tersebut yaitu SDI dan WHI

3. Bagi Siswa SMA Negeri 1 Kualuh Selatan

Diharapkan siswa dapat menyadari bahwasanya pacaran merupakan perilaku yang tidak benar dilakukan oleh remaja, dan mampu menjadi pribadi yang lebih baik lagi serta siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan

bimbingan dan konseling di sekolah yang diberikan oleh guru BK, agar siswa dapat mengantisipasi permasalahan-permasalahan yang ada pada diri sendiri baik dibidang pribadi maupun belajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan apabila ingin melakukan penelitian lebih lanjut tentang konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap perilaku pacaran tidak sehat pada siswa agar dapat memperhatikan faktor-faktor antara lain kemajuan teknologi dan media yang seharusnya diakses oleh siswa, peran orang tua dan guru dalam memberikan informasi pendidikan seks dan etika bergaul, serta memperhatikan keaktifan dan keseriusan siswa saat melaksanakan layanan konseling kelompok.