

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai J hitung = 15 dengan $n = 8$, $\alpha = 0,05$ sehingga nilai J tabel = 4. Maka dapat dilihat bahwa J hitung $>$ J tabel dimana $15 > 4$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hasil pre-test diperoleh skor rata-rata sebesar 124,625, sedangkan hasil post-test diperoleh skor rata-rata sebesar 81,125. Maka selisih skor diperoleh sebesar sebesar 43,5. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa setelah diberikan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* siswa mengalami penurunan kejenuhan belajar sebesar 34,90%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh Layanan Konseling *Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy* terhadap kejenuhan belajar siswa kelas X di SMA Negeri 1 Medan” dapat diterima. Artinya bahwa layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mempengaruhi terjadinya perubahan kejenuhan belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyusun beberapa saran sebagai tindak lanjut dari penelitian ini. Beberapa saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, perlunya membangun kerjasama yang baik antara sekolah dengan siswa dan orang tua siswa agar tujuan pendidikan yang menjadi tujuan

bersama dapat terwujud dengan baik dan dengan adanya konseling kelompok *rational emotive behavior* sekolah menyediakan suatu kegiatan rutin yang dapat merubah pola pikir atau pandangan siswa dalam memahami perkembangan remaja.

2. Bagi Guru BK, guru BK perlu melaksanakan konseling kelompok *rational emotive behavior* sebagai salah satu cara mengatasi kejenuhan belajar siswa dengan cara mengganti pemikiran-pemikiran yang irrasional menjadi lebih rasional. Bagi siswa yang memiliki penurunan kejenuhan belajar yang rendah dapat diberikan perhatian khusus dengan memberikan layanan yang sesuai dengan yang dialami, seperti, layanan Konseling Kelompok, Bimbingan Konseling, atau Konseling Individual.
3. Bagi siswa diharapkan berdiskusi kepada guru BK terkait permasalahan kejenuhan belajarnya sehingga kejenuhan belajar yang tinggi dapat terus menurun sampai permasalahan kejenuhan belajar tersebut benar-benar teratasi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* terhadap tingkat kejenuhan belajar siswa berdasarkan aspek-aspek dari variabel yang akan diteliti.