

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data serta pembahasan yang telah dipaparkan maka bisa ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif terhadap pengelolaan stres akademik siswa pada kelas XI IPA SMA Negeri 18 Medan, hal ini diperkuat dengan:

1. Berdasarkan hasil uji wilcoxon diperoleh hasil perubahan stres akademik siswa yang dapat dibuktikan dari hasil analisis data yaitu nilai $J_{hitung} = 6$, $\alpha = 0,05$, dan $N = 6$ diperoleh $J_{tabel} = 4$. Maka, $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $6 > 4$, yang berarti hipotesis dapat diterima.
2. Dari hasil analisis data skor pada *pre-test* diperoleh 96,875 dan hasil analisis data skor pada *post-test* diperoleh 45,375. Maka dapat disimpulkan bahwa skor rata-rata siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* lebih rendah dibandingkan dengan sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Perubahan ini terjadi pada penurunan tingkat stres akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* sebesar 45,98%. Hal ini menunjukkan adanya efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dalam pengelolaan stres akademik siswa kelas XI IPA SMA Negeri 18 Medan.

3. Terdapat perubahan yang lebih baik dalam pengelolaan stres akademik siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* melalui indikator stres akademik pada siswa kelas XI IPA SMA Negeri 18 Medan.

Maka dari itu dengan adanya efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat membantu siswa dalam mengelola dan menurunkan tingkat stres akademik siswa dan menjadi lebih baik pada diri siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan terbukti bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self management* efektif dalam pengelolaan stres akademik siswa dari kategori tinggi menjadi kategori rendah. adapun saran yang dapat diberikan peneliti yaitu:

1. Bagi Siswa diharap penelitian ini membantu siswa untuk menambah wawasan serta pemahaman mengenai bagaimana pengelolaan stres akademik yang dialami dengan berfikiran dan sikap positif
2. Bagi guru BK diharapkan dapat memberikan layanan yang tepat untuk mengelola perasaan rasa stres akademik yang dialami siswa. Dan diharapkan layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat dilakukan seminggu sehari agar dapat membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami.
3. Bagi Pihak Sekolah diharap perlu untuk membangun kerjasama yang baik antar sekolah, guru, siswa, dan orangtua agar layanan bimbingan konseling terkhusus layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat

berjalan dengan baik, aman dan nyaman dengan menyediakan ruangan khusus untuk melaksanakan layanan bimbingan konseling.

4. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini menjadi sumber bahan masukan ataupun referensi dalam melaksanakan penelitian yang sama. Selain itu, peneliti dapat menyediakan ruangan khusus ketika melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *self management* sehingga pelaksanaan layanan bisa menjadi lebih nyaman dan tenang, dan peneliti bisa melaksanakan layanan bimbingan kelompok terlebih dahulu agar lebih mudah memahami ketika diberikan layanan konseling kelompok *self management*.

