

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self intruction* memiliki perbedaan yang positif terhadap penurunan kejenuhan belajar siswakelas VII di SMP N 1 Metro. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang terjadi setelah peserta didik menerima layanan bimbingan kelompok, termasuk hasil *posttest* yang menunjukkan penurunan.

Pengaruh terhadap kejenuhan belajar peserta didik dalam kelompok eksperimen dapat diamati dari perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Pada tahap *pretest*, skor mean adalah 3.874. Namun, setelah menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self intruction* tingkat kejenuhan belajar siswa mengalami signifikan. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa skor *mean* menurun menjadi 2.058. Hal ini menunjukkan bahwa layanan tersebut mengalami penurunan kejenuhan belajar siswa.

Meskipun kedua kelompok baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengalami penurunan kejenuhan belajar, namun hasil menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih signifikan. Pada tahap *pretest*, rata-rata skor kelompok kontrol adalah 3.783. Setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok tanpa perlakuan (teknik *self instruction*), tingkat kejenuhan belajar siswa kelompok kontrol juga mengalami penurunan, yang terlihat dari hasil *posttest* dengan skor *mean* sebesar 2.438.

Namun perbandingan antara kedua kelompok menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini dapat diamati dari hasil *posttest*, di mana *skor mean* pada kelompok eksperimen adalah 2.058, sementara kelompok kontrol memiliki skor *mean* 2.438.

Hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self intruction* memiliki pengaruh yang lebih positif terhadap penurunan kejenuhan belajar dibandingkan dengan kelompok control

## **B. Saran**

Peneliti diharapkan untuk berkomunikasi dan berkoordinasi dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah. Kerjasama ini akan membantu dalam pemilihan waktu yang tepat untuk memberikan treatment teknik self instruction kepada siswa. Dengan berdiskusi bersama, mereka dapat menentukan saat yang paling sesuai agar pelaksanaan treatment berjalan dengan lancar sesuai perencanaan.

Peneliti juga diingatkan untuk memperluas pengetahuannya tentang tahapan pelaksanaan teknik self instruction. Hal ini penting agar mereka memiliki pemahaman yang mendalam tentang bagaimana teknik ini dapat digunakan secara efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 1 Metro.

Dengan menerapkan saran-saran tersebut, diharapkan teknik *self instruction* dapat menjadi alat yang lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar dan mengembangkan kedisiplinan belajar yang baik serta dapat menguji cobakan lagi pada subjek lain.