

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan efektivitas layanan informasi menggunakan teknik "*who am i?*" Untuk meningkatkan *selfcare* Peserta didik di SMAN 1 Way Seputih maka dapat disimpulkan bahwa Layanan informasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan *selfcare* pada peserta didik. Hal ini dibuktikan dari analisis data menggunakan uji-t dengan hasil analisis yaitu nilai signifikan (p) dari hasil perhitungan adalah $0,001 < 0,05$ yang berarti bahwa layanan informasi menggunakan teknik "*who am i?*" berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *selfcare* pada peserta didik.

B. Saran

Adapun saran-saran dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi peserta didik, diharapkan agar bisa memanfaatkan layanan informasi teknik "*who am i?*" Untuk meningkatkan *selfcare* dalam diri sehingga dengan *selfcare* yang baik maka peserta didik dapat menghasilkan keseimbangan yang lebih baik antara kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.
2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling, disarankan agar menggunakan layanan informasi teknik "*who am i?*" untuk meningkatkan *selfcare* peserta didik. Sehingga dengan Layanan informasi akan memberikan pengetahuan kepada peserta didik tentang bagaimana caranya untuk dapat merawat diri dengan baik.
3. Kepada kepala sekolah agar senantiasa terus mendukung setiap proses dan penyelenggaraan pendidikan, khususnya dalam layanan informasi kepala sekolah dapat mendukungnya dengan menyediakan fasilitas untuk mengakses berbagai informasi misalnya jaringan internet (wifi). Selain itu diharapkan dapat menambah kesadaran sekolah dalam melindungi warga sekolah khususnya peserta didik dari dampak negatif perilaku hidup yang tidak sehat dan dapat memahami *selfcare* dengan baik.
4. Peneliti lain, agar dapat mengembangkan atau mengkaji lebih lanjut terkait dengan pengembangan *selfcare* dengan melihat faktor lainnya. Hal ini karena faktor yang mempengaruhi *selfcare* tidak hanya satu melalui layanan informasi, akan tetapi dapat dilakukan dengan upaya layanan lainnya.