

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejenuhan belajar peserta didik. Perbedaan nilai rata-rata antara *pre-test* (55.0) dan rata-rata *post-test* (42.4) menunjukkan bahwa setelah menerima perlakuan (*treatment*) layanan bimbingan kelompok teknik *self management*, terjadinya penurunan sebanyak (12.8) poin. Data sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*) menunjukkan perubahan dari kategori tinggi menjadi rendah. Selain itu, *Cohen's d* 1.77 menunjukkan bahwa efek perbedaan tersebut besar. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai t-statistik adalah 5.61 dengan nilai $p < .001$, yang mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sesuai dengan kriteria pengujian dimana $p < 0.05$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi akademis, ini bisa dijadikan sumber informasi, masukan dan pengembangan keilmuan, khususnya di bidang Bimbingan dan Konseling, sebagai cara untuk meningkatkan kualitas mahasiswa jurusan tersebut.
2. Bagi sekolah, data ini diharapkan dapat menjadi penunjang dan masukan dalam memberikan bimbingan kelompok bagi peserta didik. Serta dapat terus mendukung proses layanan Bimbingan dan Kelompok.
3. Bagi guru BK, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi solusi alternatif untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar yang dihadapi peserta didik.
4. Bagi peserta didik, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu peserta didik dalam menurunkan kejenuhan belajar dan menyadari peserta didik betapa pentingnya manajemen waktu.
5. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan bahwa penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk memandu penelitian selanjutnya.