

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Mengacu pada penelitian yang sudah dilaksanakan dan penganalisisan data yang sudah dipaparkan sebelumnya, kesimpulannya adalah adanya pengaruh layanan konseling kelompok strategi *self compassion* untuk mereduksi stres akademik peserta didik SMK Negeri 3 Metro. Ini terlihat dari perbedaan nilai rata-rata antara *pretest* (53,1) dan skor rata-rata *posttest* (36,1), dengan selisih rata-rata (17) setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok strategi *self compassion*. Data yang telah dikumpulkan sebelum dan sesudah *treatment* menunjukkan perubahan dari kategori tinggi menjadi sedang/rendah. Selain itu nilai *Cohen's d* sebesar 3.28 mengindikasikan bahwa efek perbedaan tersebut besar. Uji yang telah dilaksanakan menunjukkan nilai t-statistik sebesar 10.4 dengan nilai $p < .001$, yang dapat diartikan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik dengan kriteria pengujian apabila $p < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, terdapat beberapa keterbatasan yang menjadi penyebab terjadinya gangguan sehingga berkurangnya hasil penelitian ini. Keterbatasan yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Metode eksperimen satu kelompok.

Dikarenakan penelitian ini menggunakan metode eksperimen satu kelompok dan tidak ada kelompok kontrol untuk dibandingkan, maka hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.

2. Keterbatasan dalam kontrol variabel eksternal.

Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor eksternal seperti keadaan keluarga, kondisi kesehatan, hubungan sosial yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

3. Keterbatasan ruang bimbingan dan konseling.

Tidak adanya ruang khusus untuk melaksanakan sesi konseling dapat mempengaruhi efektivitas intervensi.

C. Saran

Berdasarkan pada penelitian yang telah ditarik kesimpulannya, maka saran yang akan disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut.

1. Bagi guru bimbingan dan konseling

Agar para guru bimbingan dan konseling mampu menerapkan serta meningkatkan layanan konseling kelompok strategi *self compassion* untuk mengurangi stres akademik yang dirasakan oleh siswa.

2. Bagi peserta didik

Diharapkan agar peserta didik meningkatkan keterlibatan dalam mengambil bagian pada layanan bimbingan konseling sehingga mampu secara individu maupun bersama-sama dalam mencegah permasalahan yang akan timbul dalam proses perkembangan peserta didik serta mampu menemukan solusi penyelesaiannya.

3. Bagi sekolah

Diperlukan peningkatan fasilitas dan infrastruktur untuk mendukung guru bimbingan konseling serta para siswa dalam memberikan dan menerima layanan BK dengan maksimal.

4. Bagi peneliti lain

Untuk pengembangan lebih lanjut dalam penelitian, diharapkan dapat mengeksplorasi pemanfaatan layanan lain yang tersedia dalam bidang konseling.