

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian terkait dengan keefektifan teknik *johari window* untuk meningkatkan *self disclosure* siswa SMP Negeri 1 Kapas, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *johari window* efektif untuk meningkatkan *self disclosure* siswa kelas VIII-B SMP Negeri 1 Kapas dengan penjabaran sebagai berikut : Hasil data *pre-test* yang dilakukan pada kelas VIII-B yang berjumlah 15 siswa bahwasanya tingkat *self disclosure* siswa tergolong rendah dengan rata-rata 46%. Berdasarkan hasil *post-test* yang diberikan kepada 15 siswa yang mengalami *self disclosure* rendah dan sesudah diberikan *treatment* menunjukkan bahwa *self disclosure* siswa semakin meningkat dengan hasil rata-rata 90%. Terdapat perbedaan dari hasil *pre-test* dan *post-test*, sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik *johari window* dengan hasil rata-rata 44%. Berdasarkan hasil dari uji *paired t-test* antara *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa nilai $\text{sig.}2$ (*tailed*) adalah sebesar 0,000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap keefektifan teknik *johari window* melalui bimbingan kelompok sebelum diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment* untuk meningkatkan *self disclosure*.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Konseli

- 5.2.1.1. Diharapkan siswa yang sudah dikasih *treatment* mampu untuk terus meningkatkan *self disclosure*/pengungkapan diri.
- 5.2.1.2. Diharapkan 15 siswa itu agar mampu mempertahankan hasil penelitian atau pemberian *treatment* terkait teknik *johari window* dan mampu mengontrol_diri sendiri dengan baik.

5.2.2. Bagi Sekolah

Diharapkan dari pihak sekolah untuk dapat lebih meningkatkan kepedulian serta kedekatan dengan siswa, sebagai bentuk penerapan layanan konseling. Sehingga siswa dapat terbantu dalam mengatasi permasalahan diri secara pribadi maupun tidak, terutama dalam mengungkapkan diri siswa agar siswa tidak merasa minder dengan teman-temannya yang lain.

5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan mampu menjadikan sebuah bahan referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “keefektifan teknik *johari window* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self disclosure* siswa” dikemudian hari.

