

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan penelitian dari hasil penerapan teknik *Self Regulated Learning* dengan bimbingan kelompok upaya mengurangi atau mereduksi *Academic Burnout* siswa dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Academic Burnout* siswa di SMAN 1 BANGILAN berada di kategori “sangat tinggi atau tinggi” dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan Teknik *Self Regulated Learning* dapat menurun pada kategori “rendah atau sedang”.
2. Hasil dari *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan yang mengalami *Academic Burnout* tinggi mengalami penurunan dengan kategori rendah dan sedang, sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan mendapatkan hasil tetap atau di kategorikan sama dengan *pretest* yaitu sama sama berkategori tinggi atau tidak ada perubahan terhadap *Academic Burnout* siswa.
3. Peneliti ini menyimpulkan bahwa penggunaan Teknik *Self Regulated Learning* dengan Bimbingan Kelompok dapat mengurangi atau mereduksi tingkat *Academic Burnout* siswa SMAN 1 BANGILAN

5.2. Saran

5.2.1 Bagi Konseli

Untuk 11 konseli diharapkan mampu untuk bisa mempertahankan dan dapat memanfaatkan pelayanan bimbingan dalam bentuk kelompok dengan menggunakan teknik *self regulated learning*. selain itu, konseli juga dapat mengadopsi teknik *self regulated learning* dalam kehidupan sehari-hari untuk menjaga stabilitas tingkat *academic burnout* yang dialami.

5.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan kepada sekolah hendaknya penelitian ini untuk menerapkan atau menjadikan model dengan Teknik *Self Regulated Learning* agar bisa mengatasi tingkat *Academic Burnout* dan bisa menyelesaikan setiap masalah belajar

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu menjadikan bahan perbandingan dan bahan referensi serta dapat mengembangkan Teknik *Self Regulated Learning* untuk mereduksi *Academic Burnout* dikemudian hari.

