

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik perilaku kontrak dengan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kemandirian siswa di kelas VIII MTS Negeri 1 Bojonegoro. Kesimpulannya adalah bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan kemandirian siswa di kelas VIII, dengan penjabaran sebagai berikut:

Hasil dari pre-test menunjukkan bahwa 18 siswa dalam kategori tinggi memiliki presentase 14%, 95 siswa dalam kategori sedang memiliki presentase 71%, dan 20 siswa dalam kategori rendah memiliki presentase 15%. Berdasarkan hasil pre-test, 15 siswa dalam kategori rendah memiliki presentase rata-rata 41,96%, dan hasil post-test, 95 siswa dalam kategori sedang memiliki presentase 71%. Dengan menggunakan teknik kontrak perilaku, terlihat peningkatan self management siswa sebelum terapi. Hasil presentase sebelum terapi sebesar 41,96%, dengan kategori rendah. Hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, menurut hasil uji paired T, yang menunjukkan nilai yang signifikan antara nilai pre-test dan nilai post-test dengan kategori sedang sebesar 72,51%. Bimbingan kelompok dapat membantu peran pelaksanaan teknik perilaku kontrak untuk meningkatkan self management, dan penyelesaiannya dapat berjalan dengan lancar dan mencapai harapan peneliti dan konseli.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Siswa

Diharapkan bahwa tidak hanya 15 siswa, tetapi seluruh siswa MTS Negeri 1 Bojonegoro dapat terus meningkatkan dan mengelola kemandirian mereka dengan teknik perjanjian tingkah laku dan tetap berkomitmen pada diri mereka sendiri tanpa bantuan dari guru atau orang lain

5.2.2 Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah akan memprioritaskan pembelajaran di dalam kelas dan bimbingan kelompok.

5.2.3 Bagi Guru BK

Guru BK diharapkan mampu melakukan lebih dekat dengan siswa, terutama dalam hal memahami cara meningkatkan manajemen diri sendiri.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menghasilkan sumber referensi dan melakukan penelitian tentang “Keefektifan teknik *behavior contract* dengan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self management* siswa” ditingkat SMP. Ataupun dapat dilanjutkan atau digunakan sebagai referensi untuk pendidikan sederajat tingkat SMA, SMK, atau MA.

