

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka kesimpulan dapat dirumuskan sebagai berikut :

Berdasarkan berbagai uji yang dilakukan untuk melihat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan maka didapatkan hasil sebagai berikut : Berdasarkan normalitas didapatkan nilai signifikan sebesar 0,00 yang berarti bahwa nilai signifikan kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Hasil uji t-test didapatkan hasil sig(2-tailed) dari tabel *paired t-test* sebesar 0,000 Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test dalam bimbingan kelompok dengan teknik *self expression* untuk meningkatkan kesadaran diri siswa. Hasil uji Wilcoxon diatas didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001 yang berarti nilai signifikansi < 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Penerapan teknik *self expression* dengan bimbingan kelompok berbasis gestalt untuk meningkatkan kesadaran diri siswa kelas X 1 di SMA Darul Ulum Kepohbaru efektif untuk dilakukan hal ini dapat dilihat dari nilai peningkatan dan perubahan perilaku menjadi lebih baik.

5.2 Saran

5.2.1. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan memberikan dukungan dan memfasilitasi segala sesuatu yang dibutuhkan guru BK dalam melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik *self expression*.

5.2.2 Bagi Guru Bimbingan Konseling

1. Pelaksanaan layanan dilakukan secara rutin setiap minggu atau bulan, jangan menunggu ada kasus yang urgent terkait rendahnya kesadaran diri. Selain itu dengan dilakuakn layanan

2. secara berkelanjutan akan memberikan pendampingan kepada siswa agar dapat mencapai kesadaran diri yang optimal.
3. Perlu untuk berkolaborasi dengan berbagai pemangku kepentingan disekolah seperti kepala sekolah, wakasek kurikulum, wali kelas, guru mata pelajaran dan juga staff tata usaha agar terjamin kelancaran dalam melaksanakan layanan.

5.2.3 Bagi Siswa

1. Tidak perlu ragu untuk mengekspresikan apa yang sedang dirasakan.
2. Perlu banyak berdiskusi dengan sesama teman untuk mencapai hal-hal yang lebih baik.
3. Meningkatkan kepercayaan diri selama proses belajar, karena ini adalah salah satu aspek penting untuk mencapai kesadaran diri yang optimal.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait kesadaran diri siswa dan mengembangkan teknik *self expression* untuk meningkatkan kesadaran diri di tingkat SMA, dapat dipergunakan sebagai referensi untuk penelitian dijenjang lainnya (SD,SMP atau mahasiswa).

UNUGIRI