

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait penerapan layanan bimbingan kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Reframing* untuk meningkatkan *Self Regulation Learning* siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko. Setelah diberikan sebuah layanan dan pengarahan maka dapat disimpulkan bahwa, dari hasil *pre-test* yang dijelaskan pada tabel 4.6 dapat diketahui dengan hasil kemampuan *Self Regulation Learning* pada 8 siswa tersebut ditemukan dengan kategori rendah, adapun rata-rata yang diperoleh dari 8 siswa ini adalah % yang mana termasuk dalam kategori rendah. Dan hasil *post-test* pada tabel 4.7 yang dilakukan 8 siswa terdapat 5 siswa yang masuk dalam kategori tinggi, 2 siswa yang termasuk kategori sedang dan 1 anak dalam kategori rendah.

Terdapat perbedaan tingkat kemampuan *Self Regulation Learning* pada 8 siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment dengan menggunakan teknik *Reframing*, jika sebelum diberikan treatment tingkat *Self Regulation Learning* siswa berada dalam 52% dan masuk dalam kategori rendah, setelah diberikan treatment tingkat kemampuan *Self Regulation Learning* meningkat pada 70% dan masuk pada kategori tinggi. Sehingga dari data tersebut dapat dilihat bahwa ada perbedaan presentase sebelum dan sesudah diberikan treatment yaitu 18%.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa bimbingan kelompok *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik *Reframing* terbukti untuk meningkatkan kemampuan *Self Regulation Learning* siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko.

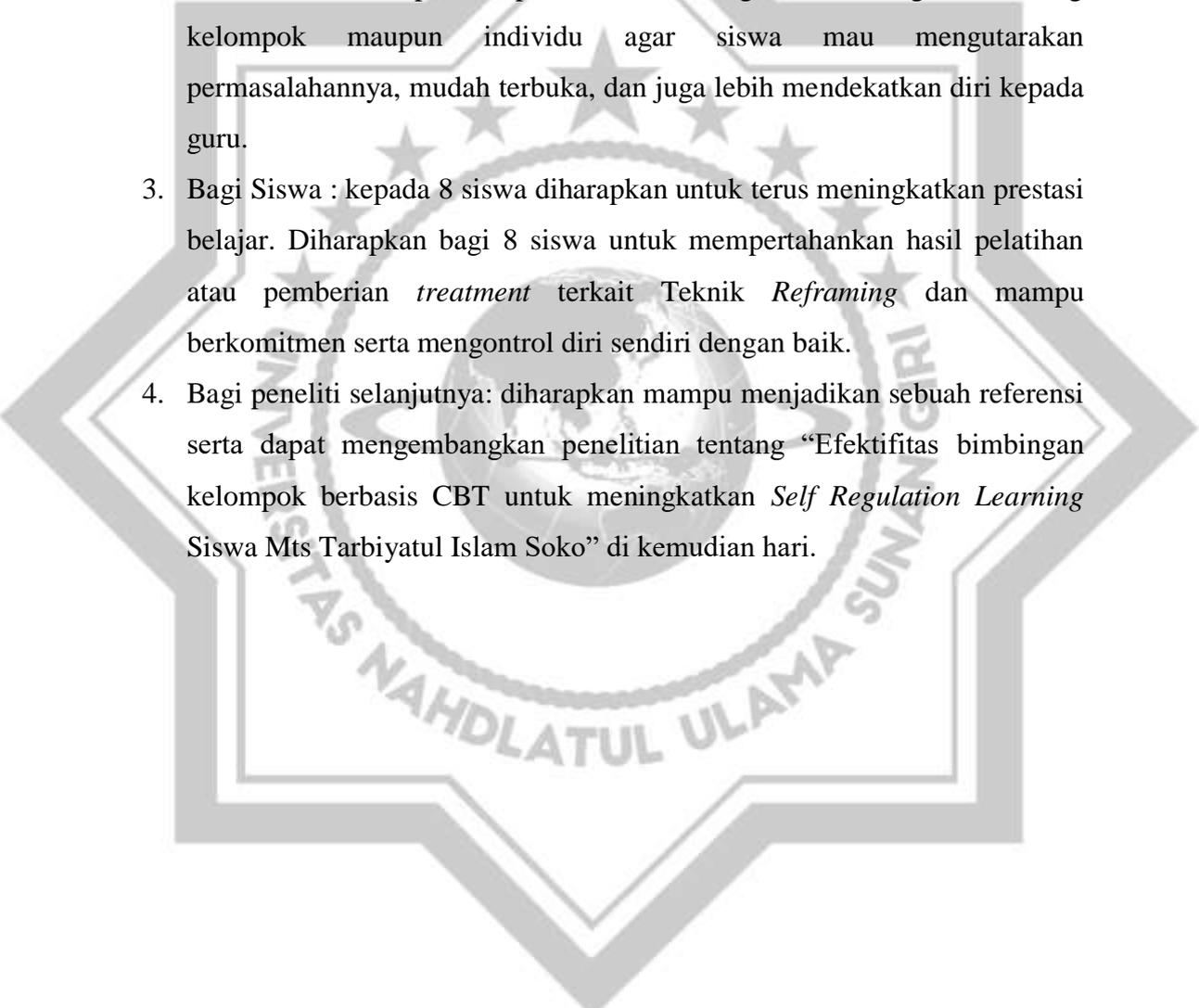
#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian ini adanya peningkatan setelah diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Reframing* yang awalnya siswa memiliki kategori kemampuan *Self Regulation Learning* rendah dan dari hasil kesimpulan peneliti juga menyarankan bagi:

1. Sekolah : di dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah meskipun dalam pengajaran yang baik oleh guru, terdapat banyak permasalahan yang mengakibatkan siswa kurang bisa dalam meregulasi diri, jadi peran guru juga sangat diperlukan untuk membimbing siswa untuk mengatasi

permasalahan siswa. Diharapkan pihak sekolah dapat lebih meningkatkan kepedulian serta kedekatan pada siswa, sebagai bentuk penerapan layanan bimbingan konseling sehingga siswa dapat terbantu dalam mengatasi permasalahan diri secara pribadi maupun kelompok, terutama dalam kegiatan belajar.

2. Guru BK : diharapkan dapat melakukan kegiatan bimbingan konseling kelompok maupun individu agar siswa mau mengutarakan permasalahannya, mudah terbuka, dan juga lebih mendekati diri kepada guru.
3. Bagi Siswa : kepada 8 siswa diharapkan untuk terus meningkatkan prestasi belajar. Diharapkan bagi 8 siswa untuk mempertahankan hasil pelatihan atau pemberian *treatment* terkait Teknik *Reframing* dan mampu berkomitmen serta mengontrol diri sendiri dengan baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya: diharapkan mampu menjadikan sebuah referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “Efektifitas bimbingan kelompok berbasis CBT untuk meningkatkan *Self Regulation Learning* Siswa Mts Tarbiyatul Islam Soko” di kemudian hari.



UNUGIRI