

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan terkait dengan teknik *enactive mastery experience* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self control* siswa kelas IX SMP N 5 Bojonegoro, maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil dari *pre test* yang telah dilakukan diperoleh 8 siswa yang memiliki tingkat *self control* dengan rata-rata dalam kategori rendah dan dari 8 siswa tersebut memiliki rata-rata presentase yaitu 48,10% dan termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan berdasarkan hasil *post test* yang telah dilakukan kepada 8 siswa tersebut 6 siswa berada dalam kategori tinggi dan 2 siswa dalam kategori sedang dan memiliki rata-rata presentase 83,59% serta termasuk dalam kategori tinggi.

Terdapat perbedaan dari sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *enactive mastery experience*. Jika sebelum diberikan layanan atau treatment tingkat *self control* siswa berada pada rata-rata presentase 48,10% dan termasuk dalam kategori rendah sedangkan sesudah diberikan layanan memiliki rata-rata presentase 83,59% dan termasuk dalam kategori tinggi, maka dari data tersebut perbedaan presentase sebelum dan sesudah diberikan layanan atau treatment adalah 35,49%

Jadi dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan menggunakan teknik *enactive mastery experience* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self control* siswa kelas IX SMP N 5 Bojonegoro terbukti efektif digunakan untuk meningkatkan *self control* siswa.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Konseli

Untuk 8 siswa diharapkan untuk tetap mempertahankan tingkat *self control* nya, siswa yang sudah berhasil di tingkatkan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *enactive mastery experience* tersebut dapat mengendalikan dirinya dengan baik. Sehingga kedepannya 8 siswa ini diharapkan mampu mempertahankan tingkat *self control* dan mampu mengendalikan dirinya dengan baik.

5.2.2 Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan untuk meningkatkan fasilitas dan pelayanan khususnya pada bimbingan konseling agar siswa mampu mengembangkan potensi-potensi siswa secara maksimal.

5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini di kemudian hari terkait keefektifan teknik *enactive mastery experience* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self control* siswa.

