

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terkait penerapan layanan konseling kelompok teknik *mindfulness based stress reduction* untuk mengurangi burnout akademik siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim. Dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok *mindfulness based stress reduction* terbukti efektif untuk menurunkan *burnout akademik* siswa SMP Plus MMI dengan hasil penelitian diperoleh tingkat *burnout akademik* siswa SMP Plus MMI, tinggi 16 %, sedang 66 % dan rendah 18 %. Selain itu dapat dilihat dari perbedaan skor nilai rata-rata *burnout akademik* dari 187 menjadi 125 sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok menggunakan pendekatan *mindfulness based stress reduction*.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi Sekolah**

Kepada pihak sekolah diharapkan lebih memperhatikan fasilitas yang mendukung adanya layanan konseling kelompok.

##### **5.2.2 Bagi Guru BK**

Guru BK harus lebih aktif dalam melaksanakan layanan konseling kelompok untuk membantu siswa agar tidak mengalami *burnout akademik* saat belajar. Jika terdapat siswa yang mengalami *burnout akademik* bisa melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness based stress reduction*.

##### **5.2.3 Bagi Konseli**

Bagi konseli, diharapkan mampu untuk mempertahankan dan menerapkan *treatment* dalam kehidupan sehari-hari serta mau berkomitmen untuk terus belajar demi cita cita dan masa depan yang baik.

##### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Selanjutnya diharapkan bahwa penelitian ini dapat ditingkatkan untuk mencakup lebih banyak subjek tidak hanya sekolah saja. Selain itu, diharapkan

bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penulisan skripsi yang lebih baik untuk kedepannya

