

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait Efektivitas Konseling kelompok dengan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* pada siswa SMA Negeri I Kalitidu, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self talk* terbukti efektif untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMA Negeri I Kalitidu dengan penjabaran sebagai berikut :

1. Hasil data yang diperoleh setelah pemberian *Pretest* bahwasannya tingkat *Self-regulated learning* siswa terakumulasi 43 siswa dengan tingkat *Self-regulated learning* tinggi dengan persentase 26% dan 120 siswa dengan tingkat *Self-regulated learning* sedang dengan persentase 74%.
2. Berdasarkan hasil *pretest* dengan kategorisasi sedang dengan jumlah 7 siswa memiliki hasil rata-rata sebesar 141,57.
3. Berdasarkan hasil *Posttest* diperoleh dari 7 siswa, tingkat *Self-regulated learning* terdapat 5 siswa dengan kategori tinggi dan 2 siswa dengan kategori sedang memiliki hasil rata-rata sebesar 195,85.
4. Terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil rata-rata *pretest* dan *posttest*, sehingga dari selisih hasil rata-rata sebesar 54,28 dapat dibuktikan bahwa teknik *self talk* efektif untuk meningkatkan *Self-regulated learning*.
5. Berdasarkan hasil uji *Paired T-test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pretest* dengan *posttest* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p=0,000 < 0,05$ dengan arti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima.
6. Dengan menggunakan layanan konseling kelompok dapat memudahkan proses pelaksanaan teknik *self talk* untuk meningkatkan *Self-regulated learning* serta penyelesaiannya berjalan dengan lancar dan mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan peneliti dan konseli.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah akan lebih memahami dan mendukung pembelajaran siswa, sebagai bentuk pendidikan bimbingan sehingga siswa dapat terbantu dalam mengatasi masalah pribadi serta isu-isu lain, khususnya dalam meningkatkan *Self-regulated learning*.

5.2.2 Bagi Guru BK

Diharapkan Guru BK mampu untuk sering memberikan layanan konseling kelompok kepada siswa supaya dalam proses belajar di Sekolah siswa tidak mengalami hambatan-hambatan yang dapat memengaruhi prestasi belajar.

5.2.3 Bagi Siswa

Bagi 7 siswa diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan *Self-regulated learning* secara mandiri. Diharapkan juga kepada 7 siswa agar mampu mempertahankan hasil dari pemberian layanan terkait teknik *self talk* serta mampu berkomitmen dalam mengatur diri dengan baik guna mencapai prestasi belajar.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini mampu dijadikan sebagai referensi dan tolak ukur bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait dengan konseling kelompok dengan teknik *self talk*, dan diharapkan mampu untuk mengembangkan penelitian terkait *self talk* maupun *Self-regulated learning* siswa.

UNUGIRI