

BAB V

SIMPULAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di MA MINAT Kesugihan Cilacap, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kedisiplinan belajar peserta didik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan kepada 12 peserta didik, diketahui bahwa seluruh peserta didik berada pada kategori kedisiplinan belajar rendah dengan skor berkisar antara 44 sampai 47. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik masih mengalami berbagai permasalahan dalam kedisiplinan belajar, seperti kurang mampu mengatur waktu belajar, sering menunda pekerjaan rumah, kurang memanfaatkan waktu luang untuk belajar, serta kurang konsisten dalam menaati aturan yang berlaku di sekolah maupun di asrama.

Setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling individu dengan teknik *self management*, hasil post-test menunjukkan

adanya peningkatan tingkat kedisiplinan belajar peserta didik. Seluruh peserta didik mengalami peningkatan skor dan berada pada kategori kedisiplinan tinggi dengan skor berkisar antara 82 sampai 96. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan positif pada perilaku peserta didik dalam hal kedisiplinan belajar setelah mengikuti layanan konseling individu dengan teknik *self management*.

2. Efektivitas layanan konseling individu dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan belajar.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan menggunakan teknik *self management* terbukti efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di MA MINAT Kesugihan Cilacap. Melalui teknik *self management*, peserta didik mampu meningkatkan kesadaran diri, mengatur waktu dengan lebih baik, serta lebih bertanggung jawab dalam melaksanakan kegiatan belajar dan menaati aturan yang berlaku.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan layanan konseling individu dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik di MA MINAT Kesugihan Cilacap, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik

Peserta didik diharapkan dapat terus menerapkan sikap disiplin dalam kegiatan belajar sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di asrama. Selain itu, peserta didik juga diharapkan mampu memanfaatkan teknik *self management* untuk mengatur waktu, menyusun kegiatan belajar, serta meningkatkan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban yang dimiliki.

2. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK diharapkan dapat memanfaatkan teknik *self management* sebagai salah satu strategi dalam memberikan layanan konseling kepada peserta didik, khususnya dalam membantu mengatasi permasalahan kedisiplinan belajar. Selain itu, guru BK juga dapat mengembangkan layanan konseling yang lebih variatif agar peserta didik lebih termotivasi dalam meningkatkan perilaku disiplin.

3. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam

upaya meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Dukungan tersebut dapat berupa penyediaan program pembinaan kedisiplinan, penguatan aturan sekolah, serta kerja sama antara guru, wali kelas, dan guru BK dalam membimbing peserta didik.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan topik yang sama, diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih lama, serta menggunakan metode atau teknik yang lebih bervariasi. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih mendalam dan memberikan kontribusi yang lebih luas dalam bidang bimbingan dan konseling.