

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok teknik kontrak perilaku berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan manajemen waktu siswa. Hal ini dibuktikan melalui uji statistik menggunakan software SPSS versi 25, menggunakan rumus uji *t* (*Independent sampel t test*) yang menghasilkan nilai signifikansi.2-tailed sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan yang nyata antara kelompok eksperimen yang menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H1) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok berbasis kontrak perilaku terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan mengelola waktu secara lebih baik.

Selain itu, terdapat perbedaan rata-rata skor yang cukup mencolok antara kedua kelompok, di mana kelompok eksperimen memperoleh nilai mean yaitu 99,92, sedangkan kelompok kontrol hanya mencapai 66,50. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa siswa yang mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan kontrak perilaku mengalami peningkatan yang signifikan dalam kemampuan manajemen waktu dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan intervensi serupa. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut

efektif dalam membantu siswa menetapkan skala prioritas, menyusun jadwal kegiatan secara sistematis, serta mengurangi perilaku-perilaku yang menghambat pengelolaan waktu, seperti kebiasaan datang terlambat ke Sekolah. Oleh karena itu, layanan ini patut dipertimbangkan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam lingkungan sekolah sebagai bagian dari program bimbingan.

B. Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Konseling kelompok dengan teknik kontrak perilaku dapat dijadikan sebagai salah satu strategi layanan bimbingan yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan manajemen waktu.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat lebih terbuka untuk mengikuti program bimbingan dan konseling, serta menerapkan prinsip-prinsip yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Kontrak perilaku yang dibuat selama proses konseling dapat dijadikan panduan dalam mengelola waktu secara mandiri dan disiplin.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan dalam pelaksanaan program konseling kelompok dengan menyediakan waktu, ruang, dan sumber daya yang memadai. Sekolah juga dapat menjadikan hasil

penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan program peningkatan karakter dan kemandirian siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi jumlah sampel dan waktu pelaksanaan. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan cakupan yang lebih luas, durasi intervensi yang lebih panjang, dan mempertimbangkan variabel lain yang berhubungan, seperti motivasi belajar atau stres akademik.