

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada kelompok eksperimen, diperoleh hasil bahwa layanan tersebut mampu meningkatkan konsentrasi belajar secara signifikan. Peningkatan konsentrasi belajar terlihat dari adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik *self management* yang diterapkan dalam layanan efektif membantu siswa mengelola perilaku, waktu, dan kebiasaan belajar yang mendukung peningkatan konsentrasi.

Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas X yang dipilih secara acak berdasarkan data pada buku pembinaan guru BK, khususnya siswa yang memiliki minat terhadap kegiatan adu kerbau. Melalui layanan ini, siswa menjadi lebih mampu mengontrol diri, mengurangi perilaku yang mengganggu proses belajar, serta menerapkan strategi layanan yang lebih terarah.

B. Saran-Saran

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *self management* memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa, khususnya bagi siswa yang memiliki minat pada kegiatan adu kerbau, oleh karena itu , peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru BK

Guru BK disarankan untuk mengembangkan teknik *self management* dalam layanan bimbingan kelompok, khususnya untuk menangani permasalahan penurunan konsentrasi belajar siswa peminat adu kerbau. Teknik ini terbukti dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

2. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilaksanakan dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pemberian layanan yang lebih intensif dan berkelanjutan sehingga peningkatan konsentrasi belajar siswa dapat mencapai hasil yang lebih optimal.