

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Berlandaskan hasil penelitian memperlihatkan bahwa siswa yang memakai bimbingan kelompok dengan teknik self talk memiliki rata-rata lebih tinggi dibandingkan siswa yang memakai teknik diskusi, dan rata-rata nilai kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan siswa yang memakai bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

Pada studi ini hasil uji T dengan memakai SPSS versi 21 memperlihatkan nilai signifikansi senilai 0,008 dan nilai rata-rata hasil uji N-gain score  $640,936 > 72,245$  sehingga ada perubahan signifikan pada *self leadership* siswa sesudah mendapat layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self talk*. Hal ini memperlihatkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. bisa ditarik suatu simpulan bahwa teknik self talk yang dipakai dalam layanan bimbingan kelompok ini efektif dalam meningkatkan pengendalian diri siswa Kelas XI MA Muallimat NU Kudus..

### B. Saran-Saran

Berlandaskan hasil penelitian, peneliti menyampaikan sarannya pada sejumlah pihak, yakni:

1. Bagi Siswa Siswa bisa mengimbangi orang lain dan masih perlu meningkatkan tingkat kemandiriannya yang rendah agar bisa mengembangkan karakter yang lebih baik dan motivasi yang tinggi.
2. Bagi Guru BK diharapkan agar guru BK tetap dapat melanjutkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self talk atau layanan konseling lainnya agar peserta didik mampu meningkatkan self peserta didik, dan mencegah peserta didik memiliki perilaku kurang percaya diri.
3. Bagi peneliti diharapkan mampu persiapan segala sesuatunya dengan baik, sehingga peneliti dapat mengelola waktu dengan baik agar penelitian dapat selesai sesuai target yang telah ditentukan.