

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian teoritik dan hasil analisis di lapangan dapat disimpulkan bahwa Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* Terhadap Kondisi *Emotional Exhaustion* Pada Pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus, kesimpulan tersebut di tujukan dari temuan sebagai berikut:

1. Teknik *Self-Management* merupakan sebuah strategi pengelolaan diri untuk mengendalikan kemampuan pribadi agar mencapai hal hal baik yang diinginkan individu sehingga tidak berdampak negative terhadap kehidupan individu. Dalam hal ini ada empat tahapan Teknik *self-management* yaitu tahap monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman, dan tahap target behavior untuk mengubah tingkah laku.
2. Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus dilaksanakan dengan 30 pengurus dengan jabatan tinggi. Ilustrasi pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* antara lain peneliti membagi kelompok menjadi dua yang setiap kelompok berjumlah 15 anggota kemudian pada tahap pertama peneliti membagikan pre-test, tahap kedua dan ketiga merupakan tahap dari ranah kognitif terhadap pemikiran-pemikiran yang dirasakan oleh seluru anggota kelompok, selanjutnya pada tahap terakhir peneliti membagikan post-test
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil nilai pre-test dan post-test, bahwa terdapat perbedaan rata rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu rata-rata nilai pre-test adalah 122.1667, serta nila rata rata post-test adalah 114.6333, artinya terdapat penurunan pada kondisi emotional

exhaustion pengurus di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Ghurobaa' Tumpangkrasak Jati Kudus setelah diberikan perlakuan. Selain itu hasil uji hipotesis *sig 2-tailed* $0,001 < 0,05$. Maka H_a (hipotesis kerja) diterima karena menunjukkan hasil nilai *sig 2-tailed* lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat perubahan yang signifikan pada pengurus dengan kondisi *emotional exhaustion* tinggi setelah diberikan treatment bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

B. Saran

1. Bagi Pondok Pesantren

Diharapkan dapat memberikan dorongan dan dukungan baik moril maupun material untuk mengatasi kondisi *emotional exhaustion* pada pengurus. Kegiatan ini tampaknya lebih efektif dalam mendukung perubahan perilaku pada pengurus sehingga dapat bermanfaat apabila dijadikan sebagai anggota rutin pada pondok pesantren

2. Bagi Pengurus

Kondisi *emotional exhaustion* memberikan dampak negatif pada kehidupan, maka dari itu diharapkan bagi pengurus yang dipilih sebagai pengemban jabatan dapat mengontrol emosi, perasaan, dan perilaku agar tidak berdampak negatif pada kehidupan yang dijalani

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian dengan konsep yang sama, maka diharapkan mempersiapkan segala sesuatunya, terutama dalam manajemen waktu, karena penelitian dengan metode eksperimen menggunakan waktu yang cukup lama.