

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan hasil yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok sebaya dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan yang berlangsung selama 90 menit. Konseling kelompok sebaya dilaksanakan secara berkelompok, dengan seluruh subjek penelitian terdiri dari 20 orang subjek sampel terpilih yang memiliki nilai rata-rata pretest sebesar 115. Proses pelaksanaan bimbingan kelompok sebaya meliputi beberapa tahap, yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap kerja/inti, dan tahap pengakhiran.

Tingkat *self regulated learning* santri setelah diberikan layanan konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* ini mengalami peningkatan yang ini dibuktikan dengan adanya perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest. Didapati nilai rata-rata posttest sebesar 0.456 Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan skor *self regulated learning* setelah dilaksanakannya layanan konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting*. Selain itu, dibuktikan secara statistik oleh hasil uji T melalui independen sample T-tes dengan nilai signifikan yang diperoleh sebesar 0.000 menunjukkan kurang dari 0.05 yang berarti  $H_0$  ditolak, maka  $H_a$  diterima yaitu konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* dapat meningkatkan *self regulated learning* santri pondok pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon. Ditambahkan, pada uji N-Gain yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 25 diperoleh nilai rata-rata N-Gain sebesar 0.315. Jika diinterpretasikan nilai tersebut termasuk ke dalam kategori sedang. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan berdasarkan kategori tafsiran efektivitas N-Gain bahwa konseling kelompok *behavior* dengan teknik *goals setting* dapat dinyatakan cukup efektif untuk meningkatkan skor *self regulated learning* santri pondok pesantren An-Nadwah Buntet Cirebon.

## B. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan yaitu sebagai berikut.

1. Diharapkan para peserta penelitian akan terus memanfaatkan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan bimbingan kelompok sebaya dalam rutinitas sehari-hari. Mereka akan menjadi terbiasa untuk mengatasi masalah dan mengembangkan kepercayaan diri untuk menghadapinya.
2. Menyadari pentingnya aspek *self regulated learning* diri sangat penting bagi setiap orang, karena dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Hal ini sangat penting bagi para maha santri, karena efikasi diri mereka berdampak pada pencapaian dan kemampuan profesional mereka di masa depan setelah mereka lulus kuliah.

