

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas XII MIA 3 di SMA Negeri 1 Deli Tua diperoleh kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan:

1. Nilai rata-rata dari pretest dan post-test telah menurun sebanyak 8,72 atau sekitar 48,4%.
2. Berdasarkan hasil uji paired sampel t-test diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) < 0,05 yakni sebesar 0,000. Karena nilai sig. (2-tailed) < 0,05 maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan REBT berpengaruh terhadap penurunan tingkat kejenuhan belajar daring pada siswa.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu:

1. Bagi guru bk hendaknya dapat memprogramkan dan melaksanakan layanan BK dengan menerapkan pendekatan REBT untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa.
2. Bagi siswa, siswa sebaiknya menerapkan REBT untuk dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya.
3. Bagi peneliti, menjadikan pengalaman bagi peneliti dalam menangani masalah dengan menggunakan pendekatan REBT untuk menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa.