

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *burnout* akademik siswa kelas X SMAN 2 Mejayan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yang artinya bahwa layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mereduksi *burnout* akademik siswa kelas X SMAN 2 Mejayan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mereduksi *burnout* akademik siswa kelas X SMAN 2 Mejayan, maka peneliti memberikan saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan, yaitu:

1. Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan kebijakan dalam rangka mereduksi adanya perilaku *burnout* akademik khususnya untuk siswa di sekolah.

2. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan strategi layanan bimbingan konseling

serta membantu meningkatkan mutu pembelajaran dan mengatasi *burnout* akademik siswa.

3. Siswa

Siswa diharapkan mampu mengurangi perilaku *burnout* akademik dan dapat memahami serta menerapkan apa yang telah diberikan oleh peneliti melalui layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas lagi, serta menambah wawasan dan memberikan pengalaman praksis dibidang penelitian Bimbingan dan Konseling yang kelak dapat ditingkatkan melalui berbagai aktivitas atau kegiatan pengembangan profesionalitas.