

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan dari hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh penulis mengenai pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon sebelum diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *self management* berada dalam kategori rendah. Kemudian setelah diberikan *treatment*, tingkat perilaku hidup bersih santriwati berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Hal ini dilihat dari skor yang mereka dapatkan pada saat *pretest* dan *posttest*.
2. Berdasarkan hasil uji hipotesis *wilcoxon* diperoleh nilai Asymp.Sig. (2-tailed) perilaku hidup bersih santriwati yaitu sebesar 0,005, dimana nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$) yang dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan perilaku hidup bersih santriwati Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon.

B. Saran

1. Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon

Diharapkan kepada Pondok Pesantren Al-Fath Cilegon untuk dapat mengaplikasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* kepada para santri, dapat mempergunakan penelitian ini sebagai acuan dalam memberikan layanan yang serupa guna meningkatkan perilaku hidup bersih santri, membuat slogan atau poster mengenai perilaku hidup bersih, dan menyediakan lebih banyak fasilitas kebersihan terutama tempat sampah.

2. Santriwati

Diharapkan kepada santriwati untuk dapat mempertahankan perubahan-perubahan perilaku yang terjadi dan konsisten dalam membiasakan perilaku hidup bersih setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya supaya melaksanakan penelitian lebih fokus dan mendalam lagi terkait perilaku hidup bersih dengan latar belakang yang berbeda serta mempergunakan kelompok kontrol supaya peneliti bisa melihat perbandingan antara kelompok eksperimen yang diberikan sebuah *treatment* dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*.