

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai $J_{hitung} = 4,5$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 4$, sehingga nilai J_{tabel} adalah 0. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $4,5 > 0$. Data *pre-test* kecemasan sosial menunjukkan rata-rata angka sebesar 123 dan rata-rata *post-test* diperoleh skor 95 dengan selisih 28. Artinya skor rata-rata individu setelah mendapat layanan konseling individual teknik Kognitif Behavior Terapi lebih rendah daripada sebelum mendapat layanan konseling individual teknik Kognitif Behavior Terapi. Perubahan penurunan interval kecemasan sosial setelah diberikan layanan konseling individual teknik Kognitif Behavior Terapi sebesar 22,87 %. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling individual teknik Kognitif Behavior Terapi terhadap kecemasan sosial warga binaan Lapas anak kelas 1 Medan atau hipotesis diterima.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut:

Adapun saran yang dapat dikemukakan peneliti adalah:

1. Bagi siswa diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan sosial agar mendapatkan kegiatan yang optimal dan meningkatkan perubahan.

2. Bagi Staff Lapas anak kelas 1 Medan

- a. Staff perlu melaksanakan Layanan Konseling individual teknik CBT guna memberikan bantuan yang tepat dalam menurunkan tingkat kecemasan sosial warga binaan, maka sebaiknya Layanan Konseling individual teknik CBT ini tetap dilaksanakan dan dilakukan secara berkelanjutan dalam membantu individu mengatasi masalahnya, terutama yang berhubungan dengan kecemasan sosialnya.
- b. Staff perlu memperhatikan MD yang memiliki perubahan rendah/kecil untuk kemudian dilakukan layanan bimbingan konseling lain sesuai kebutuhan seperti konseling individual dan bimbingan kelompok.

3. Bagi peneliti lain

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan sumber referensi agar dapat mengembangkan dan lebih memaksimalkan penelitian berikutnya di bidang yang sama terutama untuk menurunkan tingkat kecemasan sosial individu menggunakan layanan konseling Layanan Konseling individual teknik CBT .
- b. Bagi peneliti lain, apabila akan melakukan penelitian dengan masalah yang sama, agar mempertimbangkan faktor responden secara individual yang menyebabkan terjadinya perubahan kecil, misalnya dengan menggunakan layanan bimbingan konseling yang lain dan mempertimbangkan aspek-aspek ataupun indikator dari masalah yang akan diteliti pada setiap responden.