

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan teknik RET (*Rasional Emotive Therapi*) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *perasaan cemas* siswa di SMP Negeri 1 Atap Payung. Hal ini terlihat dengan adanya penurunan *rasa cemas* siswa setelah mendapatkan pengalaman *konseling individual*, seperti siswa mampu memahami, mampu mengenali, mampu merasakan perasaan dirinya yang aman, dan lebih mampu mengendalikan perasaan cemasnya.

Dari hasil perhitungan pada kelompok perlakuan diperoleh $J_{hitung} = 0$, Dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 8$, maka berdasarkan daftar $J_{tabel} = 4$. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} < J_{tabel}$, maka Hipotesis H_0 ditolak hal ini diperkuat dengan persamaan rumus Z. Karena nilai z hitung adalah -5,188 dan itu lebih kecil dari nilai z tabel yaitu -1,96. Maka H_0 ditolak berarti *rasa cemas* siswa lebih rendah setelah diberi perlakuan *konseling individual* dari pada sebelumnya dan perlakuan yang diberikan memberi efek positif terhadap *perasaan cemas berkurang bila jauh dari orang tua*.

5.2 Saran

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

- 1) Untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada siswa yang disebabkan oleh *rasa cemas anak* yang tinggi, diharapkan para pendidik khususnya guru BK dapat memaksimalkan pelayanan antara lain layanan *konseling individual teknik RET*.
- 2) Disarankan agar sekolah memfasilitasi lebih baik untuk program – program pengembangan kepribadian siswa, yang mengurangi perasaan cemas seperti mengadakan game (permainan)
- 3) Disarankan kepada peneliti lain agar menindak lanjuti penelitian ini, misalnya meneliti perilaku rasa cemas anak dilihat dari faktor perhatian orang tua.
- 4) Pencegahan yang dilakukan sejak dini juga tidak hanya dilakukan oleh para siswa di sekolah, namun juga seluruh tenaga pendidik sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai melalui anak-anak yang tidak memiliki permasalahan yang bersumber dari tingginya *rasa cemas* siswa.