

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai $J_{hitung} = 6$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$ maka diperoleh nilai $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $6 > 4$, artinya hipotesis diterima. Data *pre-test* kecemasan sosial siswa diperoleh skor rata-rata sebesar 89 sedangkan data *post-test* siswa diperoleh skor rata-rata sebesar 69. Artinya terjadi perubahan penurunan tingkat kecemasan sosial siswa sebesar 22,4%. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2020/2021.

Dengan adanya pengaruh layanan konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap kecemasan sosial siswa, maka layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial siswa saat ini berdasarkan ciri-ciri kecemasan sosial (kognitif, perilaku, respon tubuh, dan emosi atau perasaan).

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan peneliti selama melakukan penelitian ini, maka ada beberapa saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan kepala sekolah untuk dapat mendukung serta memfasilitasi seluruh layanan bimbingan dan konseling, sebagai upaya menyelesaikan permasalahan kecemasan sosial pada siswa.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat meningkatkan pelayanan konseling kelompok terutama konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavioral therapy* atau lainnya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada siswa sebagai alternative layanan yang dapat digunakan.

3. Bagi Siswa

Diharapkan kepada siswa dapat mempertahankan kategori kecemasan sosial yang rendah, agar lebih percaya diri dan selalu berpikiran positif. Siswa juga harus serius dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok lainnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan masukan dalam penelitian yang terkait dengan masalah kecemasan sosial. Masalah kecemasan sosial juga bisa diantisipasi menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik lain serta kecemasan lainnya seperti akademik, karir dan sebagainya. Ada baiknya sebelum melakukan konseling kelompok dapat melakukan bimbingan kelompok terlebih dahulu untuk menjelaskan materi terkait dengan kecemasan sosial kepada siswa.