

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai $J_{hitung} = 6$ dengan $\alpha = 0,05$ dan $N = 8$ maka diperoleh $J_{tabel} = 4$. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh hasil bahwa $J_{hitung} > J_{tabel}$ dimana $6 > 4$. Data *pre-test* kecemasan akademik sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif diperoleh skor rata-rata sebesar 117,25 sedangkan data *post-test* kecemasan akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif diperoleh skor rata-rata sebesar 57,25 dengan selisih skor rata-rata sebesar 60, dengan demikian keseluruhan subjek mengalami rata-rata penurunan kecemasan akademik diperoleh skor sebesar 51,17%. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan akademik siswa kelas XI SMA Negeri 5 Binjai Tahun Ajaran 2021/2022.

5.2. Saran

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

1. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah hendaknya meningkatkan kerja sama dengan guru BK disekolah dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling.

Selain itu pihak sekolah dan guru BK secara bersama-sama melakukan pengawasan terhadap perkembangan siswa di sekolah.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

- a. Hendaknya guru BK di sekolah dapat merapkan dan melaksanakan layanan bimbingan konseling untuk membantu siswa untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi, terutama konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi masalah kecemasan akademik siswa yang tinggi.
- b. Selain itu guru BK juga diharapkan mampu mendampingi dan memantau perkembangan konseli yang mengalami perubahan kecemasan akademik yang rendah secara individual sesuai dengan masalah yang dialami.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mengurangi kecemasan dalam bidang akademik dan dapat mencapai keberhasilan dalam belajarnya. Siswa juga diharapkan bersedia mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling yang lainnya.

4. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain apabila ingin melakukan penelitian dengan mengangkat masalah yang sama diharapkan peneliti tidak hanya mempertimbangkan hasilnya secara kelompok namun perlu memperhatikan secara individual berdasarkan aspek-aspek dari setiap variabel yang diteliti.