

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan hasil pembahasan penelitian yang dilakukan di SMA Yayasan Cerdas Bangsa yang telah dilaksanakan peneliti dari tanggal 03 Oktober 22 - 04 November 2022 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa;

1. Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *strukturisasi kognitif* memiliki pengaruh terhadap pengurangan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XI di SMA Yayasan Cerdas Bangsa. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan pengujian hipotesis menggunakan uji Wilcoxon taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  dan  $N=8$  dengan nilai  $t_{tabel} = 4$  yang menunjukkan bahwa nilai uji  $t >$  nilai  $t_{tabel}$  ( $17 > 4$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima..
2. Dari hasil skor pre-test sebesar 958 dan skor post-test sebesar 598, maka selisih perubahan skor sebesar 404 dan selisih perubahan persentase sebesar 30,30 %. Dengan demikian hasil analisis sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Strukturisasi Kognitif* ini lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan perlakuan terhadap 8 orang responden. Maka dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok teknik *strukturisasi kognitif* itu merupakan salah satu layanan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian

3. Sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok teknik *strukturisasi kognitif* terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XI SMA Yayasan Cerdas Bangsa.

## 5.2 Saran

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian ini, membahas dan menarik kesimpulan dari penelitian ini, serta dapat memberikan saran dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Yayasan Cerdas Bangsa adalah:

1. Bagi Sekolah

sekolah Diharapkan kepada pihak sekolah dapat membantu dalam hal menyediakan wadah dan kesempatan bagi guru bimbingan dan konseling agar lebih dapat optimal dalam mendukung program bimbingan dan konseling untuk memajukan proses belajar dan perkembangan siswa disekolah.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan guru BK dapat melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling melalui berbagai layanan untuk mencegah dan meringankan masalah siswa, khususnya kecemasan menghadapi ujian, dan secara efektif membantu siswa berkembang ke arah yang terbaik.

3. Bagi Siswa

Siswa disarankan untuk mengikuti kegiatan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam bimbingan konseling kelompok teknik strukturisasi Kognitif yang dapat membantu masalah siswa dalam mengurangi

kecemasan ketika menghadapi ujian serta menjaga perilaku yang sudah dibentuk dan rancangan yang telah dibangun tetap dilanjutkan sebagai usaha untuk mengurangi kecemasan ketika menghadapi ujian



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY