

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan sosial siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Medan. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,003 < 0,05, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, di mana arah perubahan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sosial siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok berbasis CBT. Sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 144,08, yang menggambarkan bahwa siswa mengalami kecemasan sosial yang cukup besar. Gejala yang muncul meliputi rasa takut dinilai negatif oleh orang lain, gugup saat berbicara di depan kelas, serta kecenderungan menghindari situasi sosial baru. Setelah mengikuti empat sesi konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik *Social Skills Training* (SST), rata-rata skor post-test menurun menjadi 86,25 (kategori rendah). Hal ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan kecemasan sosial siswa melalui proses restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku adaptif. Dengan demikian, hasil penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara penerapan layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral*

Therapy (CBT) terhadap penurunan kecemasan sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Medan. Pendekatan ini terbukti efektif membantu siswa mengelola emosi, berpikir lebih rasional, serta berperilaku lebih adaptif dalam situasi sosial di lingkungan sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Diharapkan dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai salah satu metode efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah kecemasan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun hubungan sosial yang positif di lingkungan sekolah.

2. Bagi Siswa

Disarankan agar aktif mengikuti kegiatan konseling kelompok yang dilaksanakan oleh guru BK. Melalui kegiatan ini, siswa dapat belajar mengelola pikiran negatif, mengembangkan keterampilan sosial, serta menumbuhkan keberanian untuk berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif dengan teman sebaya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan memperluas jumlah sampel, menambah variabel kontrol, atau membandingkan efektivitas pendekatan CBT dengan pendekatan konseling lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat

mengeksplorasi pengaruh CBT terhadap variabel lain seperti kecerdasan emosional, regulasi diri, atau penyesuaian.



THE
Character Building
UNIVERSITY