

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan teknik restrukturisasi kognitif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan siswa menghadapi ujian di MAN Pematang Bandar kecamatan ujung padang . Hal ini terlihat dengan adanya penurunan kecemasan siswa menghadapi ujian setelah mendapatkan pengalaman Restrukturisasi Kognitif. Seperti siswa mampu memahami, mampu mengenali, mampu merasakan perasaan orang lain, dan mampu memberikan tindakan yang tepat. Dari hasil perhitungan pada kelompok perlakuan diperoleh $J_{hitung} = 0$, Dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 9$, maka berdasarkan daftar $J_{tabel} = 6$. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} < J_{tabel}$, maka Hipotesis H_0 ditolak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan teknik restrukturisasi berpengaruh terhadap kecemasan siswa MAN Pematang Bandar Kecamatan Ujung Padang T.A 2015/2016. Hal ini diketahui dari hasil Uji Wilcoxon yang dilakukan dengan hasil $J_{hitung} = 0$, Dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 9$, maka berdasarkan daftar $J_{tabel} = 6$. Dari data tersebut terlihat bahwa $J_{hitung} < J_{tabel}$. Maka hipotesis diterima berarti Ada pengaruh penggunaan teknik rerstrukturisasi kognitif terhadap kecemasan siswa melalui konseling kelompok siswa kelas X MAN Pematang Bandar Ujung Padang T.A 2015/ 2016

5.2 Saran

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

- 1) Untuk mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi pada siswa yang disebabkan oleh kecemasan siswa yang tinggi, diharapkan para pendidik

khususnya guru BK dapat memaksimalkan pelayanan dalam berbagai layanan antara lain layanan teknik restrukturisasi.

- 2) Disarankan agar sekolah memfasilitasi lebih baik untuk program – program pengembangan kepribadian siswa, disamping konseling kelompok.
- 3) Disarankan kepada peneliti lain agar menindak lanjuti penelitian ini, misalnya meneliti kecemasan menghadapi ujian dilihat dari faktor perhatian orang tua.
- 4) Diharapkan siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah yang diberikan oleh guru BK, agar siswa dapat mengantisipasi permasalahan-permasalahan yang ada pada diri sendiri baik dalam bidang pribadi maupun sosial.
- 5) 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 kecemasan menghadapi ujian siswa.