

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Dengan adanya pengaruh layanan Konseling kelompok Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa secara signifikan, maka layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam BK yang mampu menurunkan kecemasan sosial siswa disekolah
2. Berdasarkan perhitungan pengujian hipotesis dilakukan dengan perhitungan uji Wilcoxon, $z_{hitung} < z_{tabel}$ yaitu $-2,803 < -1,96$ sehingga Hipotesis diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah “terdapat pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavioral therapy* terhadap kecemasan sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Stabat Tahun Ajaran 2015/2016”.

1.2 Saran

Adapun saran – saran dari penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa

Disarankan kepada siswa agar tidak merasa khawatir akan dinilai negatif oleh orang lain serta merasa cemas ketika berada dilingkungan manapun termasuk dilingkungan sekolah.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Disarankan kepada guru bimbingan konseling untuk meningkatkan pelayanan konseling kelompok terutama konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa

3. Bagi guru kelas

kepada guru kelas diharapkan dapat bekerja sama dengan guru BK dalam meningkatkan kompetensi siswa serta dalam pemberian layanan konseling kelompok dapat dijadikan model dalam penegentasan masalah yang dihadapi siswa.

4. Bagi orang tua

Disarankan kepada orang tua dalam mendidik anak- anak perlu diperhatikan sebab pengaruh (doktrin) yang diberikan orangtua mampu memberikan pengaruh yang lebih dalam perilaku anak, sebab keluarga merupakan lingkungan terkecil yang siswa hadapi pertama kali sebelum memasuki lingkungan masyarakat yang lebih luas

5. Pihak sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih memfasilitasi ruangan kegiatan layanan bimbingan konseling, sebagai upaya menyelesaikan permasalahan kecemasan sosial pada siswa

6. Peneliti selanjutnya

Disarankan kepada peneliti lain untuk kecemasan sosial pada siswa menggunakan bimbingan kelompok pada teknik lain serta meneliti pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kecemasan lain seperti karir dan berbicara