

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dalam penelitian ini yaitu nilai hitung = 10 dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 8$, maka berdasarkan nilai kritis J pada uji wilcoxon = 4. terlihat bahwa $J_{hitung} > J_{Tabel}$ dimana $10 > 4$. Artinya hipotesis diterima, Adapun selisih antara sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif diperoleh rata-rata 114,75 dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif diperoleh rata-rata 81,5 dengan selisih sebesar 33,25 atau mengalami pengurangan sebesar - 28,97 %. Artinya skor rata-rata siswa setelah mendapat layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif lebih rendah daripada sebelum mendapat layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Kesimpulannya adalah “ ada Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Pengurangan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VIII SMP Swasta Bina Agung Medan T.A 2018/2019”

Dengan adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap pengurangan kecemasan komunikasi *interpersonal* siswa, maka layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu layanan dalam BK yang mampu mengurangi kecemasan komunikasi *interpersonal* siswa.

5.2 Saran

Adapun saran yang dikemukakan berdasarkan hasil penelitian adalah:

1. Bagi pihak sekolah disarankan agar membuat program-program konseling kelompok salah satunya konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif agar siswa lebih mengenal manfaat dari pemberian layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dan diharapkan kepada kepala sekolah untuk lebih memfasilitasi ruangan kegiatan layanan bimbingan dan konseling, sebagai upaya menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswa.
2. Bagi Guru BK di sekolah mengingat bahwa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi kecemasan komunikasi interpersonal siswa, maka selayaknya layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan dalam menangani masalah kecemasan komunikasi *interpersonal* yang terjadi pada siswa di sekolah.
3. Bagi siswa diharapkan agar dapat mulai mencoba mengurangi kecemasan komunikasi *interpersonal* sehingga dapat berkomunikasi dengan baik dan mempermudah proses belajar mengajar di sekolah.
4. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan sumber referensi dalam penelitian di bidang yang sama terutama untuk menumbuh kembangkan kemampuan dan keterampilan meneliti serta menulis.