

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini yaitu nilai  $J_{hitung} = 4$  dengan nilai  $\alpha = 0,05$  dan  $N = 6$ , maka berdasarkan nilai kritis  $J_{tabel}$  pada uji Wilcoxon = 0. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $4 > 0$ , artinya hipotesis diterima. Data *pre-test* kecemasan akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy* diperoleh skor rata-rata sebesar 121 sedangkan data *post-test* kecemasan akademik siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy* diperoleh skor rata-rata sebesar 73. Dengan demikian terjadi selisih perubahan kecemasan akademik yang diperoleh secara keseluruhan dari 6 orang subjek/responden sebesar 48. Artinya terjadi perubahan penurunan kecemasan akademik sebesar 39,6%. Hal ini menunjukkan ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy* terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas VII-1 SMP Negeri 27 Medan Tahun Ajaran 2020/2021. Dengan adanya pengaruh layanan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy* terhadap kecemasan akademik, maka layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam BK yang mampu mengurangi kecemasan akademik siswa.

## 5.2 Saran

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

### 1 Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan kepala sekolah untuk dapat mendukung serta memfasilitasi seluruh layanan bimbingan dan konseling, terkhusus pada permasalahan kecemasan akademik karena dapat mengganggu proses belajar siswa.

### 2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat menjadikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy* sebagai alternative layanan yang dapat digunakan di sekolah, khususnya dalam masalah kecemasan akademik. Selain itu, diperlukannya perhatian lebih lanjut terhadap masalah-masalah yang berkaitan dengan kecemasan akademik siswa dalam belajar guna membantu siswa dalam mencapai keberhasilan dalam belajarnya.

### 3 Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat menyadari bahwa kecemasan akademik merupakan permasalahan yang harus segera diatasi. Oleh karena itu siswa harus serius dan aktif dalam menguti layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK.

### 4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan referensi dalam penelitian dibidang yang sama khususnya dalam layanan konseling kelompok teknik *rational emotive therapy*.

#### 5. Bagi Tenaga Pendidikan

Diharapkan kepada kita semua khususnya tenaga pendidikan untuk memiliki kesadaran yang tinggi akan pentingnya menjaga kesehatan agar pembelajaran daring saat ini segera kembali ke pendidikan semula.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY