

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama efektif dalam menurunkan kecemasan mengikuti ujian semester siswa kelas VIII-3 SMP Negeri 2 Bandar Khalipah dalam menghadapi ujian. Hasil analisis dalam uji *Wilcoxon* dari analisis data menunjukkan nilai $J_{hitung} = 15$ untuk 10 responden, sedangkan $J_{tabel} = 8$ pada taraf signifikan 5% (0,05), yang berarti $J_{hitung} > J_{tabel}$ ($15 > 8$) artinya bahwa hipotesis diterima.

Selain itu, skor *pre-test* rata-rata diperoleh sebesar 1702, sementara skor *post-test* mencapai 1241, dengan selisih perubahan skor sebesar 461 dan mengalami penurunan kecemasan menghadapi ujian sebesar 37,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling dengan metode psikodrama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan dalam mengikuti ujian semester siswa kelas VIII-3 di SMP Negeri 2 Bandar Khalipah saat mengikuti ujian semester.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut adalah saran sebagai tindak lanjut penelitian ini:

1. Bagi sekolah

Peneliti berharap pihak sekolah terus mendukung guru BK dalam memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa, khususnya untuk

mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian di SMP Negeri 2 Bandar Khalipah.

2. Kepala Sekolah

Diharapkan kepala sekolah dapat membuat pedoman bagi guru BK untuk menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik psikodrama dalam rangka mengurangi kecemasan siswa.

3. Guru BK

Guru BK harus meningkatkan kemampuan mereka untuk menawarkan konseling kelompok dengan teknik psikodrama. Mereka juga harus memperhatikan siswa yang mengalami kecemasan tinggi agar mereka dapat memberikan bantuan yang sesuai dengan masalah mereka.

4. Siswa

Siswa diharapkan dapat mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian, sehingga tidak mengganggu proses ujian dan dapat meraih hasil yang optimal.

5. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan perlu mempertimbangkan variabel lain yang belum diteliti seperti pengalaman negative, ketidakmampuan mengatur emosi dan pemikiran yang tidak rasional. Selain itu juga diharapkan dapat melakukan penelitian dengan memperhatikan faktor individual dari masing-masing responden. Selain itu juga, dalam analisis perlu menjelaskan aspek-aspek dari variabel yang akan diteliti.