

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang sudah dilaksanakan, bisa disimpulkan bahwasanya tingkat kecemasan sosial siswa korban *bullying* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Social Skill Training* (SST) berada pada klasifikasi tinggi. Hal ini ditandai dengan adanya rasa takut dalam berinteraksi, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan menghindari situasi sosial.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Social Skill Training* (SST), terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan sosial siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil post-test yang memperlihatkan penurunan skor pada seluruh responden serta hasil uji Wilcoxon yang memperlihatkan bahwasanya nilai T hitung lebih kecil dari T tabel, sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima serta hipotesis nol (H_0) ditolak.

Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwasanya layanan konseling kelompok dengan teknik *Social Skill Training* (SST) berpengaruh secara signifikan serta efektif dalam menurunkan kecemasan sosial pada siswa korban *bullying* kelas VIII di UPT SMP Negeri 12 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh, maka peneliti memberi beberapa saran:

1. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya bisa mendukung pelaksanaan layanan bimbingan serta konseling, khususnya konseling kelompok dengan teknik *Social Skill Training* (SST), sebagai salah satu upaya dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan sosial akibat *bullying*.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Social Skill Training* (SST) sebagai salah satu alternatif untuk membantu menurunkan kecemasan sosial pada peserta didik korban *bullying*. Selain itu, Guru BK diharapkan memberikan layanan yang berfokus pada aspek kecemasan sosial, seperti rasa takut terhadap penilaian negatif, kecenderungan menghindari situasi sosial baru, dan kecenderungan menghindari interaksi sosial sehingga penanganan yang diberikan lebih tepat sasaran.

3. Bagi Siswa

Siswa hendaknya lebih aktif dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok serta berani mengungkapkan perasaan serta permasalahan yang dialami agar bisa meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji dampak *bullying* yang belum diteliti, seperti dampak fisik, dampak akademik, dan dampak jangka panjang, serta menghubungkannya dengan aspek-aspek kecemasan sosial, yaitu *Fear of Negative Evaluation*, *Social Avoidance and Distress in New Situations*, dan *Social Avoidance and*

Distress-General. Dengan demikian, dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara dampak bullying dan kecemasan sosial pada peserta didik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak atau menggunakan metode maupun teknik yang berbeda untuk memperkaya hasil penelitian.



THE
Character Building
UNIVERSITY