

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab IV yaitu pre-test mempunyai rata-rata (M) = 60,3 dan Standard Deviasi (SD) = 3,33, sedangkan post-test rata-rata (M) = 96,5 dan Standard Deviasi (SD) = 6,28. Sehingga diperoleh hipotesis $t_{hitung} > t_{tabel} = (19,94 > 1,83)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian layanan bimbingan kelompok teknik diskusi terhadap kemampuan mengelola stres dalam menghadapi ujian siswa kelas VIII² SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2013/2014.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disarankan pada beberapa pihak, antaranya :

1. Saran untuk Sekolah

Bagi pihak sekolah hendaknya lebih memperhatikan kemampuan mengelola stres dalam menghadapi ujian siswa, salah satu caranya dengan mengadakan bimbingan kelompok teknik diskusi.

2. Saran untuk Guru BK

Diharapkan agar guru BK dapat memberikan layanan bimbingan kelompok teknik diskusi lebih teratur dan sistematis untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola stres dalam menghadapi ujian.

3. Saran untuk Siswa

Dengan adanya bahwa bimbingan kelompok teknik diskusi mempunyai pengaruh yang signifikan antara pemberian layanan bimbingan kelompok terhadap kemampuan mengelola stres dalam menghadapi ujian, siswa agar lebih terbuka tentang masalahnya dan mengikuti bimbingan kelompok dengan serius, sehingga siswa mendapatkan dan memiliki kemampuan mengelola stres dalam menghadapi ujian yang baik.

