

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa dan interpretasi yang telah dilakukan maka peneliti mengambil sebuah kesimpulan, bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional peserta didik kelas IX olahraga SMP N 1 Kretek. Dari total 8 subjek yang dinyatakan masuk ke dalam kategori kecemasan menghadapi ujian nasional tinggi, kemudian dijadikan sampel penelitian dan diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Setelah diberikan perlakuan, terjadi penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian nasional yaitu; FM dari katagori cemas tinggi (217) menjadi katagori cemas sedang (119), SDP dari katagori cemas tinggi (196) menjadi katagori cemas rendah, MJ dari katagori cemas tinggi (201) menjadi katagori cemas rendah (99), AR dari katagori cemas tinggi (197) menjadi katagori cemas rendah (90), ST dari katagori cemas tinggi (210) menjadi katagori cemas rendah (103), INA dari katagori cemas tinggi (199) menjadi katagori cemas rendah (111), SL dari katagori cemas tinggi (202) menjadi katagori cemas rendah (95), DC dari katagori cemas tinggi (207) menjadi katagori cemas rendah (86).

B. Implikasi

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan ataupun pengambilan keputusan oleh pihak sekolah. Teknik restrukturisasi kognitif dapat digunakan oleh pihak sekolah dalam hal ini guru bimbingan dan konseling untuk menangani permasalahan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional. Hasil dari penelitian ini memiliki implikasi yang positif bagi subjek penelitian. Berdasarkan hasil evaluasi awal (*pre-test*) pada subjek penelitian, ditemukan ada 8 peserta didik yang mengalami kecemasan menghadapi ujian nasional kategori tinggi. Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif di dalam konseling kelompok terbukti efektif terhadap pengurangan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional. Pada evaluasi akhir (*post-test*) ada perbedaan skor yang signifikan antara skor *pre-test* dan skor *post-test* pada subjek penelitian. Hal ini bisa dikatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dikaitkan dengan tujuan dan manfaat penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti memberikan saran kepada guru bimbingan dan konseling agar dapat memahami konsep dari teknik restrukturisasi kognitif di dalam konseling kelompok dan diharapkan dapat menerapkan untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam

menghadapi ujian nasional. Selain itu bagi peneliti lain yang akan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif terhadap pengurangan kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional, peneliti diharapkan memperhatikan jumlah intensitas pemberian *treatment*. Secara ideal di dalam pemberian *treatment* ini dilakukan kurang lebih 7 pertemuan. Hal ini dilakukan tentunya agar hasil yang diinginkan dapat dicapai secara maksimal sesuai harapan.