

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan dari proses pelaksanaan Pelatihan dalam Mengatasi Kecemasan Siswa yang akan Menghadapi Ujian adalah:

1. Paket pelatihan Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi kecemasan para pelajar di SD Siti Aminah Surabaya berisi tentang materi mengenai emosi, kecemasan, dampak dari kecemasan, cara mengatasi kecemasan serta kegiatan-kegiatan penunjang seperti peka emosi, sadar emosi, kontrol emosi, ungkap emosi dan rileksasi diri.
2. Ada pun respon dari para pelajar, setelah diadakan bimbingan paket dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN di SD Siti Aminah Surabaya adalah 4 orang siswa mengatakan bahwa ia cukup senang dengan kegiatan pelatihan mengatasi kecemasan. Sedangkan 15 siswa mengatakan senang dan 13 siswa mengatakan sangat senang dengan kegiatan pelatihan mengatasi kecemasan saat akan menghadapi UN.

3. Kemudian kesimpulan dari hasil penelitian tentang keefektifan Paket Pelatihan dalam Mengatasi Kecemasan Siswa yang akan Menghadapi Ujian Nasional adalah sebagaimana berikut :
  - a. Buku Pegangan Untuk Siswa

Berdasarkan hasil perbandingan angket yang pertama dan angket kedua diperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan dari 30 siswa terdapat 14 siswa yang mengalami kenaikan, kemudian 13 siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan serta 3 siswa mengalami tingkat kecemasan yang stabil atau tetap. Sehingga prosentase tingkat kecemasan siswa yaitu siswa yang mengalami kenaikan dalam tingkat kecemasan sebesar 47%, siswa yang mengalami penurunan tingkat kecemasan sebesar 43%, dan siswa yang mengalami tingkat kecemasan stabil atau tetap sebesar 10%.

Kemudian dapat dikatakan bahwa Paket Pelatihan Cara Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional belum cukup efektif karena tidak berpengaruh secara signifikan.

- b. Buku Manual Untuk Guru

Untuk mengetahui keefektifan paket untuk guru maka peneliti memberikan instrument penilaian kepada guru tersebut. Dalam instrument tersebut terdapat tabel pernyataan

dengan kolom jawaban yang mana tiap jawaban memiliki skor tersendiri. Kemudian hasil dari penilaian instrument uji ahli produk memperoleh skor 32. Dari skor tersebut diprosentasekan sehingga memperoleh prosentase 67%.

Kemudian prosentase tersebut termasuk dalam kategori kurang tepat, sehingga perlu direvisi. Adapun revisi yang dilakukan oleh peneliti juga berdasarkan dari kritik dan saran yang ditulis oleh penguji pada instrument penilaian uji ahli produk. Revisi yang perlu dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Ukuran tulisan diperbesar
2. Materi dalam buku dijelaskan lebih detail lagi
3. Ukuran buku diperbesar
4. Inovasi dalam pemberian langkah-langkah

## **B. Saran**

### **1. Klien**

Banyak-banyaklah untuk belajar serta beribadah kepada Allah SWT. Sehingga tidak hanya ilmu dan pengetahuan dalam menghadapi soal ujian saja yang di dapat, namun juga ketenangan hati. Karena dengan hati yang tenang maka kita dapat melakukan sesuatu dengan lebih mudah. Dan berusaha untuk optimis dan lebih percaya diri akan apa yang sudah dilakukan.

## 2. Konselor

Untuk melatih siswa dalam mengatasi kecemasan saat akan ujian sebelumnya konselor harus mengetahui secara lebih dalam lagi mengenai definisi emosi dan teknik dalam mengontrol emosi serta perkembangan emosi anak usia sekolah. Dengan begitu konselor dapat memberikan treatment yang lebih efektif.

## 3. Guru dan Orang Tua

Untuk guru dan orang tua sebaiknya lebih memperhatikan siswa maupun anaknya. Dikarenakan saat akan menghadapi ujian anak perlu mendapatkan perhatian yang lebih, tidak hanya dalam segi materi namun juga nonmateri seperti kasih sayang. Ada baiknya juga orang tua ikut andil dalam proses belajar anak. Ketika anak sedang belajar orang tua dapat menemani anak tersebut. Begitu pun dengan guru, sebaiknya guru menunjukkan perhatian serta kasih sayangnya juga. Sehingga siswa tidak merasa tertekan atau merasa bahwa ia menanggung beban sendirian dan merasa tidak ada yang membantu.

## 4. Peneliti yang Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar memberikan inovasi-inovasi mengenai langkah-langkah dalam mengatasi kecemasan siswa. Selain itu, paket pelatihan untuk mengatasi kecemasan siswa lebih dikembangkan lagi dari sisi materi maupun design. Sehingga akan diperoleh sebuah paket yang efektif untuk mengatasi kecemasan siswa.