

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan analisa dan interpretasi yang telah dilakukan maka penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan dari hasil penelitian, kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Hasil dari pembagian angket kepada 28 responden, ditemukan 8 siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Kedelapan siswa tersebut dijadikan subjek penelitian. Adapun siswa dengan inisial nama yang menjadi subjek penelitian adalah 1) PNH, dengan skor kecemasan 115, 2) ISS dengan skor kecemasan 114, 3) RSF dengan skor kecemasan 98, 4) AUD dengan skor kecemasan 97, 5) MAA dengan skor kecemasan 96, 6) DAR dengan skor kecemasan 92, 7) KHN dengan skor kecemasan 91, 8) ROI dengan skor kecemasan 91. Dan pada umumnya siswa mengalami kecemasan saat menghadapi tes dengan menunjukkan tanda seperti gugup, tegang, berkeringat dingin, badan gemetar, gelisah, sulit konsentrasi, dan mereka cenderung menghindari untuk mengerjakannya.
2. Setelah subjek diberikan *treatment* yang terdiri dari 6 tahap, yaitu: 1) Rasional, 2) Identifikasi pemikiran konseli, 3) pengenalan dan latihan *Coping Thought*, 4) Peralihan dari

pikiran negative *kecoping thought*, 5) Pengenalan dan latihan penguatan positif, 6) Evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut, kemudian siswa diberikan angket *post test*. Dari hasil pemeberian *post test* kepada 8 siswa yang mengikuti bimbingan kelompok teknik Restrukturisasi Kognitif dapat diketahui bahwa adanya perubahan yang signifikan. adapun perubahan skor kecemasan setelah post test adalah sebagai berikut: 1) PNH, dengan skor kecemasan 115 menjadi 87, 2) ISS dengan skor kecemasan 114 menjadi 91, 3) RSF dengan skor kecemasan 98 menjadi 74, 4) AUD dengan skor kecemasan 97 menjadi 78, 5) MAA dengan skor kecemasan 96 menjadi 77, 6) DAR dengan skor kecemasan 92 menjadi 72, 7) KHN dengan skor kecemasan 91 menjadi 81, 8) ROI dengan skor kecemasan 91 menjadi 67.

3. Teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi tingkat kecemasan siswa saat mengadadapi tes ini ditunjukkan dari hasil penghitungan uji t wilcoxon pada siswa yang mengikuti teknik restrukturisasi kognitif diperoleh dari perhitungan table untuk jumlah data n sama dengan 8, uji sama satu sisi dengan tingkat signifikansi α 5% maka didapat statistik table wilcoxon sama dengan 8. Oleh karena statistik hitung < statistik table ($-2,524 < 8$), maka hipotesis diterima. Dari uji z terlihat bahwa pada kolom *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk uji dua sisi adalah 0,012.

Oleh karena kasus ini adalah uji satu sisi, maka probabilitasnya menjadi $0,012:2 = 0,006$. Disini terdapat probabilitas dibawah $0,05$ ($0,006 < 0,05$). Sehingga H_a diterima atau bisa juga diartikan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan saat menghadapi tes pada siswa kelas VIII MTsN Sidoarjo.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Konselor Sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi konselor sekolah dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam membantu siswa untuk mereduksi tingkat kecemasan. Diharapkan konselor dapat menerapkan teknik restrukturisasi kognitif yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk mendukung terlaksananya bimbingan kelompok sesuai tujuan bimbingan kelompok.

2. Bagi peneliti lain

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test post-test one group design*. Yaitu pendekatan yang diberikan kepada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Kelompok eksperimen pada penelitian ini akan diberikan tes awal (*pre-test*) dengan menggunakan angket, kemudian diberikan

perlakuan selama jangka waktu tertentu dengan penerapan teknik perubahan pola pikir dalam bimbingan kelompok, setelah itu diberikan tes akhir (*post-test*) melalui angket yang diberikan pada tes awal (*pre-test*). Bagi peneliti lain diharapkan dapat menggunakan *true experiment design* yaitu menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding.