

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Fokus penelitian ini adalah untuk menemukan dan mengurangi tingkat rasa cemas akademik pada peserta didik di kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Madiun dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok yang digunakan teknik restrukturisasi kognitif. Penelitian ini dilakukan dari Agustus 2024 hingga September 2024 pada populasi peserta didik kelas VIII C, terdiri dari siswa. Untuk mengetahui tingkat rasa cemas peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperiment one group pretest-posttest*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Perubahan skor setelah perlakuan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh data negative ranks ( $N=6$ ). Hal ini mengidentifikasi bahwa seluruh sample mengalami penurunan skor *posttest* dibandingkan dengan *pretest*, tanpa adanya kategori positif ranks atau ties ( $N=0$ ). Rata-rata peringkat (*mean rank*) yang diperoleh adalah 3,50, dengan total peringkat (*sum of ranks*) sebesar 21.00.
2. Setelah peserta didik kelas VIII C SMP Negeri 8 Kota Madiun menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, terjadi penurunan yang jelas dalam tingkat kecemasan akademik. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan setelah perlakuan tersebut.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat saran yang bisa diajukan:

1. Bagi peserta didik

Diharapkan peserta didik bisa lebih aktif terlibat dalam layanan bimbingan kelompok, lebih utama bagi mereka yang mengalami rasa cemas akademik yang tinggi, sehingga mereka bisa mengembangkan keterampilan untuk mengelola rasa cemas tersebut dengan lebih baik.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif sebaiknya digunakan oleh guru bimbingan konseling sebagai salah satu strategi untuk mengatasi rasa cemas akademik peserta didik.

### 3. Bagi Kepala Sekolah

Seiring dengan penurunan tingkat rasa cemas yang dialami oleh peserta didik, sangat disarankan untuk memberikan perdukungan penuh terhadap program bimbingan kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan sarana dan waktu yang memadai, sehingga siswa memiliki kesempatan yang cukup untuk mengikuti layanan ini.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat, penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih akurat dengan melihat seberapa efektif teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan kelompok. Selain itu, ada saran untuk menambah luas penelitian dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk melakukannya.

Oleh karena itu, mengharap hasil penelitian ini bisa diberikan kontribusi positif dalam upaya untuk menurunkan rasa cemas akademik peserta didik di SMP Negeri 8 Kota Madiun dan meningkatkan kualitas pendidikan.