

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis menyampaikan bahwa:

1. Tingkat kecemasan siswa sebelum dilaksanakan layanan konseling kelompok berdasarkan hasil pretest berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan rata-rata skor sebesar 95,6. Dalam penelitian ini, setelah dilakukan pembalikan skor pada item unfavorable, semakin tinggi skor total menunjukkan tingkat kecemasan yang semakin rendah. Dengan demikian, rata-rata skor pretest yang masih relatif lebih rendah dibandingkan skor posttest menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok, tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian masih cukup tinggi. Kondisi ini terlihat dari adanya gejala fisik, kognitif, dan emosional yang dialami siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok, siswa memiliki kesiapan mental yang rendah dalam menghadapi ujian, yang dapat mengganggu proses belajar dan hasil akademik mereka.
2. Tingkat kecemasan siswa setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok mengalami penurunan. Hal ini ditunjukkan oleh meningkatnya rata-rata skor posttest menjadi 133,3. Dalam penelitian ini, setelah dilakukan pembalikan skor pada item unfavorable, semakin tinggi skor total menunjukkan semakin rendah tingkat kecemasan siswa. Dengan demikian, peningkatan skor posttest mencerminkan adanya perbaikan

kondisi psikologis siswa dan penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian.

3. Terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok, berdasarkan hasil uji-t dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak, yang berarti layanan konseling kelompok terbukti efektif menurunkan kecemasan siswa. Temuan ini sejalan dengan teori Prayitno (2012) bahwa konseling kelompok membantu individu mengatasi masalah pribadi melalui interaksi, pemahaman diri, dan pengambilan keputusan yang tepat, serta memberikan pengalaman langsung bagi siswa dalam mengelola kecemasan secara kolektif.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan menjadikan layanan konseling kelompok sebagai strategi rutin dalam membantu siswa menghadapi permasalahan psikologis, khususnya kecemasan menjelang ujian. Melalui layanan ini, siswa dapat berbagi, mengenali diri, dan belajar mengelola kecemasan secara sehat. Guru BK juga disarankan menyusun program konseling kelompok yang sistematis dan terstruktur sesuai kebutuhan serta karakteristik siswa.

2. Peserta Didik

Peserta didik diharapkan lebih aktif mengikuti layanan bimbingan dan konseling, khususnya konseling kelompok. Siswa perlu menyadari bahwa kecemasan adalah hal yang wajar, namun harus dikelola dengan tepat agar tidak mengganggu performa belajar. Melalui konseling kelompok, siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri, keterampilan mengelola stres, serta kemampuan sosial, dan disarankan menerapkan strategi pengelolaan kecemasan yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari maupun situasi akademi.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian ini dengan menjangkau populasi lebih luas atau menggunakan metode campuran (mixed method) agar diperoleh gambaran lebih menyeluruh mengenai dampak layanan konseling kelompok terhadap kecemasan siswa. Selain itu, dapat pula mengeksplorasi variabel lain yang berhubungan, seperti kepercayaan diri, motivasi belajar, atau dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda M. P & Tri V. (2024). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 5(4), 205–213.
- Andriati, N., & Hidayati, N. W. (2021). Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Control Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional. *Manajemen Pendidikan*, 16(1), 38–45.
- Anggraeni, R., Yanuar, D., Santoso, A., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2017). Level Kecemasan Siswamenjelang Ujian Nasional. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 60–67.
- Annisa, D. F. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2).
- Ardhani, D. Q., Natalia, D., Nuraini, E. S., & Maret, U. S. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Akademik. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(1), 181–189.
- Ayu. K.W & Luh K.P.A.S. (2024). Penyebab Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Praktek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(April), 293–297.
- Chaerunisa, S., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Intervensi perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan pada lansia di desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan. *Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 21–40.
- Chitra, C. I. (2019). Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Cholil. (2024). *Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Eli Trisnowati. (2024). *Implementasi Teori Konseling Individual*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Faizah, R. (2020). Skala TAI-G Untuk Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Varidika*, 1, 53–60. <https://doi.org/10.23917/varidika.v32i1>.
- Fernanda, S. D. (2020). Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas 6 SD Menghadapi Ujian Nasional. *Lentera Negeri*, 1(2), 52–55. <https://doi.org/10.29210/99790>
- Hardani, & Dkk. (2023). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif (Husnu (ed.)). CV. Pustaka Ilmu.

- Hardiyati, Widiyanti, E., & Hernawaty, T. (2020). Anxiety During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6, 27–40. <http://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/m%0ASTUDI>
- Harisa, I. Fitri. (2021). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Universitas Riau. *Skripsi*.
- Hidayani, M., & Karneli, Y. (2022). Konseling Kelompok Analisis Transaksional untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 281–291.
- Humaira, Z. H., & Unggul, U. E. (2024). *Mengetahui Pengaruh Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Dan Mahasiswa Tingkat Akhir*. January.
- Julia, F., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa. *Penelitian Psikologi*, 9(8), 63–73.
- Julianto, S. et al. (2014). *Perlengkapan Seorang Konselor*. Tangerang: Andrew Publisher.
- Layli, M., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2022). Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa. *Penelitian Psikologi*, 13(1), 25–30.
- Lumongga, N. (2017). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Mar'ah. (2023). Landasan Teori Kecemasan Akademik. *Skripsi*, 17–41.
- Maulina, I. (2018). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di SMP Negeri 9 Banda Aceh. *Skripsi*.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurdaniati, S., & Azmi, S. (2022). Griya Journal of Mathematics Education and Application Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Ujian Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Matematika. *Griya Journal of Mathematics Education and Application*, 2(1), 183–193.
- Pancadayanti, D. (2015). Bab II : Kecemasan Menghadapi Ujian Lisan. *Skripsi*, 11–46.
- Prasetya, A. B., Naini, R., Rosada, U. D., Muyana, S., & Widyastuti, D. A. (2023). Kecemasan Ujian pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul. *Jupe2*, 1(2), 263–270.
- Pratiwi, I. (2020). Peran Guru Bk Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa

Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di MAN 1 Medan. *Skripsi*, 1–88.

- Puteri, H. E., Parsaulian, B., & Azman, H. A. (2022). Potential demand for Islamic banking: examining the Islamic consumer behavior as driving factor. *International Journal of Social Economics*, 49(7), 1071–1085. <https://doi.org/10.1108/IJSE-10-2021-0614>
- Prayitno. (2012). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok: Dasar dan Profil*. Padang: UNP Press.
- Rangkuti Adilah Nur. (2019). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meminimalisir Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Di Kelas IX-A SMP Pab 8 Sampali. *Skripsi*, 176.
- Rasimin & Muhamad Hamdi. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Aksara Group.
- Saroh, L. M. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Siswa Pada Saat Pandemi Covid-19 di SMPN 17 Mesuji*.
- Setyawan, D. A. (2022). *Dinamika Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling*. Jimbaran Kayen Pati: CV. Al Qalam Media Lestari.
- Solihah, F. I., & Liana, C. (2017). Pengaruh Tingkat Kecemasan Siswa Terhadap Prestasi Belajar Sejarah Siswa Kelas X IPS 2 SMAN 12 Surabaya. *Journal Pendidikan Sejarah*, 5(3), 1138–1150.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- Siregar, Siti Wahyuni. (2018). Konsep Dasar Konseling Kelompok. Hikmah: *Jurnal Dakwah & Komunikasi*, 12(1), 78-79.
- Yandri, Hengki, dkk. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling & Development*, Vol. 4 No. 2, 59-69.
- Zabua, T. G. (2022). *Menggagas Konsep Kecemasan Belajar Matematika*. Jawa Barat: Guepedia.

<https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/test-anxiety>

<https://kidshealth.org/en/teens/test-anxiety.html>