

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pelaksanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan, dapat disimpulkan secara umum bahwa pelaksanaan bimbingan klasikal telah dilaksanakan oleh guru BK melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi dan hasil pelaksanaan layanan. Pelaksanaan bimbingan klasikal dilakukan dengan menyesuaikan layanan terhadap kebutuhan dan kondisi siswa serta diarahkan untuk membantu siswa menghadapi ujian dengan sikap yang lebih positif. Secara keseluruhan, layanan yang diberikan memberikan kontribusi dalam membantu siswa meningkatkan pemahaman, kepercayaan diri, motivasi, optimisme, serta kesiapan dalam menghadapi ujian..

1. Perencanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan dilakukan oleh guru BK dengan memperhatikan kebutuhan dan kondisi siswa. Guru BK menentukan tujuan layanan, memilih materi yang sesuai dengan kebutuhan siswa, menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), serta menentukan metode dan media yang digunakan. Perencanaan tersebut dilakukan agar layanan yang diberikan dapat berjalan secara terarah dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, yaitu

membantu siswa memiliki sikap yang lebih positif dalam menghadapi ujian.

2. Pelaksanaan bimbingan klasikal dilakukan berdasarkan perencanaan yang telah disusun oleh guru BK. Pelaksanaan layanan meliputi kegiatan pembukaan, penyampaian materi, penggunaan metode dan media, keterlibatan siswa, serta kegiatan penutup. Guru BK memberikan materi yang berkaitan dengan persiapan menghadapi ujian, kepercayaan diri, motivasi, berpikir positif, serta cara menghadapi rasa takut dan kecemasan. Dalam pelaksanaannya, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya, menyampaikan pendapat, dan memberikan tanggapan sehingga siswa terlibat secara aktif dalam kegiatan bimbingan klasikal.
3. Evaluasi dilakukan oleh guru BK untuk mengetahui keterlaksanaan proses layanan dan ketercapaian tujuan bimbingan klasikal. Evaluasi mencakup keterlibatan dan respons siswa selama mengikuti layanan, pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan, serta perubahan sikap siswa setelah mengikuti bimbingan klasikal. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya pemahaman dan perubahan positif pada siswa, yang terlihat dari meningkatnya kesadaran mengenai pentingnya persiapan menghadapi ujian, kepercayaan diri, motivasi belajar, kemampuan berpikir positif, serta usaha siswa dalam mengurangi rasa takut dan kecemasan menghadapi ujian. Meskipun perubahan yang terjadi tidak sepenuhnya sama pada setiap siswa, hasil evaluasi dapat

menjadi dasar bagi guru BK untuk memberikan penguatan dan menentukan tindak lanjut sesuai dengan kebutuhan siswa.

Secara keseluruhan, pelaksanaan bimbingan klasikal untuk membantu meningkatkan sikap positif dalam menghadapi ujian siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan telah dilaksanakan melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan hasil atau penilaian sebagaimana yang dikemukakan oleh Prayitno (2017). Ketiga tahapan tersebut saling berkaitan dan menjadi bagian penting dalam membantu siswa mempersiapkan diri menghadapi ujian dengan sikap yang lebih positif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru BK

Guru BK diharapkan dapat terus meningkatkan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan melakukan perencanaan yang lebih matang dan berdasarkan kebutuhan siswa. Guru BK juga diharapkan dapat menggunakan metode dan media yang lebih bervariasi agar siswa lebih aktif dan tertarik mengikuti layanan. Selain itu, guru BK diharapkan melakukan penilaian dan tindak lanjut secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan sikap siswa dalam menghadapi ujian.

2. Siswa

Siswa kelas XI MAN 2 Pesisir Selatan diharapkan dapat mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan aktif dan memanfaatkan materi yang

diberikan oleh guru BK dalam kehidupan sehari-hari. Siswa juga diharapkan mampu mempersiapkan diri menghadapi ujian dengan meningkatkan motivasi belajar, percaya terhadap kemampuan diri, berpikir positif, mengatur waktu belajar, serta berusaha mengendalikan rasa takut dan kecemasan ketika menghadapi ujian.

3. Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan klasikal. Dukungan tersebut dapat dilakukan dengan memberikan kesempatan dan waktu yang cukup kepada guru BK untuk melaksanakan layanan serta menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung kegiatan bimbingan klasikal. Dengan adanya dukungan sekolah, layanan BK diharapkan dapat berjalan secara optimal dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai bimbingan klasikal dengan mengkaji aspek yang lebih luas, baik dari segi metode layanan, media yang digunakan, maupun perubahan sikap siswa setelah mengikuti layanan. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan subjek dan lokasi penelitian yang berbeda sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih beragam mengenai pelaksanaan bimbingan klasikal dalam membantu siswa menghadapi ujian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A., & Mangestuti, R. (2020). Stres akademik siswa madrasah aliyah negeri di Jawa Timur. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 38-47.
- Anwar, A. K. (2025). *Pengaruh bimbingan klasikal dengan teknik chinematherapy terhadap peningkatan percaya diri peserta didik kelas VII SMP N 1 Airnaningan Kabupaten Tanggamus*(Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung)
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality and behaviour* (2nd ed.). McGraw-Hill Education.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Cassady, J. C., & Finch, W. H. (2020). *Confirming the factor structure of the Cognitive Test Anxiety Scale: Comparing the utility of three solutions*. *Educational Assessment*, 25(1), 1-21.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226..
- Fitriana, S., Mujaab, S., & Lestari, I. (2023). Implementasi layanan Bimbingan Klasikal untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(1), 89-102.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

- Hasanah, U., & Himam, F. (2021). Hubungan antara kecanduan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 144-158.
- Hidayati, N., & Farid, D. A. M. (2021). Layanan bimbingan klasikal dalam mengatasi kecemasan siswa: Sebuah kajian literatur. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 112-125.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2021). *Teori dan teknik konseling* (Edisi Revisi). PT Indeks.
- Lestari, D. I., & Widodo, P. B. (2022). Efektivitas konseling realitas untuk menurunkan test anxiety siswa: Meta-analisis. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 98-108.
- Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nurihsan, A. J., & Sudianto, A. (2020). *Manajemen bimbingan dan konseling di sekolah* (Edisi Revisi). PT Refika Aditama.
- Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung*. Rajawali Pers.
- Prayitno, & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Putri, R. M., & Arief, Y. S. (2020). Tekanan akademik pada siswa kelas XI SMA. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 88-95.
- Putwain, D. W., von der Embse, N. P., Rainbird, E. C., & West, G. (2021). The development and validation of a new Multidimensional Test Anxiety Scale (MTAS). *European Journal of Psychological Assessment*, 37(3), 236-246.
- Rahmatullah, A., & Inanna, I. (2021). Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah. *Celebes Education Review*, 3(1), 33-43.
- Rahmawati, D., & Suroso, S. (2022). Tantangan guru BK dalam memberikan layanan bimbingan klasikal di era digital. *Indonesian Journal of School Counseling*, 7(1), 23-34.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Santoso, D. B., & Hidayah, N. (2020). Peran dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 12-23.

- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Septiani, T., & Fitri, E. (2022). Efektivitas konseling kognitif perilaku untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 78-91.
- Simbolon, D. K., & Koesoema, A. P. (2023). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap kecemasan ujian siswa di era pasca-pandemi. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 5(1), 45-58.
- Suryani, L., & Nurdiah, S. (2021). Teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling untuk mengatasi pikiran negatif siswa. *TARBAWI: Jurnal Pendidikan Islam*, 18(2), 134-147.
- Sutanaya, A. (2024). Terapi EFT (Emotional Freedom Technique) dalam mengatasi kecemasan peserta didik menghadapi ujian. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(1), 1–10.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah: Berbasis integrasi*. Raja Grafindo Persada. (hlm. 15–180)
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548–573
- Widodo, A., & Pratitis, N. T. (2022). Test anxiety dan perilaku menyontek pada siswa SMA: Peran mediasi academic self-efficacy. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(1), 67-79.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2006). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Media Abadi.
- Yanti, F., & Erlamsyah, E. (2021). Pengaruh budaya Minangkabau terhadap pola asuh dan prestasi akademik siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 23-35.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151–175.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51–59.