

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektifitas Layanan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring diperoleh kesimpulan:

1. Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran daring sebelum dilakukan Layanan Konseling Kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan pengukuran menggunakan angket skala kecemasan, setelah dianalisis diperoleh hasil kecemasan siswa dengan rata-rata sebesar 57,71 tergolong pada kategori Tinggi.
2. Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran daring setelah dilakukan Layanan Konseling Kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan pengukuran menggunakan angket skala kecemasan, setelah dianalisis diperoleh hasil kecemasan siswa dengan rata-rata sebesar 78.00 tergolong pada kategori sedang.
3. Hasil Uji-T yang dilakukan menggunakan *Independent Sample t Test* menghasilkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang mana ($11.001 > 2.0595$), maka H_a diterima, oleh karena itu layanan konseling kelompok teknik REBT efektif untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring. Jika dilihat dari nilai N-Gain 0.3 maka tingkat efektivitas dari layanan konseling kelompok teknik REBT berada pada kategori Sedang.

B. SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu program serta menjadi referensi bagi sekolah dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK), layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) diharapkan bisa menjadi alternatif guru Bimbingan dan Konseling untuk menangani masalah siswa.
3. Bagi Peserta Didik, dengan dilakukannya layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) diharapkan mampu mengubah cara berfikir siswa yang *irrational* menjadi rasional.
4. Bagi peneliti, menjadikan pengalaman bagi peneliti dalam menangani masalah dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk menurunkan kecemasan siswa menghadapi pembelajaran daring, dan besar harapan peneliti skripsi ini dapat bermanfaat untuk banyak kalangan.