**BAB V**

**PENUTUP**

1. **Simpulan**

Berdasarkana nalisa 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 peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Kedelapan peserta didik tersebut dijadikan subjek penelitian. Adapun peserta didik dengan inisial nama yang menjadi subjek penelitian adalah1) 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 pesertadidk mengalami kecemasan saat menghadapi ujian nasional 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 terdiridari 6 tahap, yaitu: 1) Rasional, 2) Identifikasi pemikiran konselinng, 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 peserta didik diberikan angket post test Dari hasil pemeberian post test kepada 8 peserta didik 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 kongitif dapat mengurangi tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional, ini ditunjukan dari hasil penghitungan uji t wilcoxon pada peserta didik yang mengikuti teknik restrukturisasi kognitif diperoleh dari perhitungan table untuk jumlah data n sama dengan 8, uji sama satu sisi dengan tingkat signifikansi α5% maka didapat statistik table wilcoxon sama dengan 8. Oleh karena statistik hitung<statistiktable (-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 Hα diterima atau bisa juga diartikan teknik Restrukturisasi Kognitif efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian nasional pada peserta didik kelas XI SMA Negeri I Banjar Margo Tulang Bawang.
4. **Saran**

Berdasarkan simpulan di atas disarankan sebagaiberikut :

1. Bagi Konselor Sekolah

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

1. Bagi peneliti

Penelitian dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat lebih dikembangkan dalam mengurangi tingkat kecemasan peserta didik saat menghadapi ujian nasional.