

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan untuk hasil penelitian terkait penerapan konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMK Negeri 1 Kanor. Bisa ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training* terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMK Negeri 1 Kanor dengan jabaran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian diperoleh tingkat kecemasan akademik siswa SMK Negeri 1 Kanor tinggi **54%**, sedang **38%**, dan rendah **8%**. Hasil penelitian berdasarkan aspek pola kecemasan yang menimbulkan gangguan aktivitas mental persentase sebesar **30%**, aspek perhatian yang salah persentase sebesar **26%**, sedangkan aspek distress fisik persentase sebesar **28%** dan aspek perilaku yang kurang tepat dalam persentase sebesar **16%**
2. Layanan konseling kelompok jarang dilakukan oleh guru bimbingan konseling dikarenakan tidak efektif, ketidakefektifan tersebut disebabkan bila siswa melakukan layanan konseling kelompok siswa tidak serius dikarenakan siswa tidak faham apa yang dimaksud dengan layanan konseling kelompok.
3. Hasil penelitian menunjukkan kategori tinggi sebesar 54%, sedang sebesar 38%, dan rendah 8%. Berdasarkan aspek kecemasan akademik terdapat prosentase aktivitas mental sebesar 30%, problem perhatian yang salah sebesar 26%, *distress* fisik sebesar 28% dan perilaku kurang tepat 16%. Uji *independent T-test* secara keseluruhan dan peraspek kecemasan akademik menunjukkan 0,000 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Artinya konseling kelompok dengan teknik *stress inoculation training* efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMK Negeri 1 Kanor.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Siswa**

Bagi siswa diharapkan bisa mampu untuk terus mengurangi kecemasan akademik didalam dirinya. Dan diharapkan kepada siswa untuk bisa mempertahankan hasil pelatihan atau pemberian *treatment* terkait penerapan konseling kelompok teknik *stress inoculation training* guna mengurangi kecemasan akademik siswa

### **5.2.2 Bagi Guru**

Diharapkan mampu menjadikan sebuah bahan referensi atau wawasan untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa serta bisa dapat mengembangkan penelitian “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Stress Inoculation Training (SIT)* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa” dikemudian hari.

### **5.2.3 Bagi Sekolah**

Diharapkan pihak sekolah dapat membangun kepedulian dan kedekatan dengan siswa, sebagai salah satu bentuk pelaksana layanan konseling kelompok sehingga siswa dapat memperoleh manfaat dari masukan dari luar dalam menyelesaikan masalah individu dan nonindividu, terutama dalam mengurangi kecemasan akademis siswa.