

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan kajian teori, hasil penelitian, serta analisis yang mengaju pada rumusan masalah dan pembahasan, kesimpulan yang diperoleh dari siswa kelas VIII MTs Nurul Hasan Ngraho, hasil studi pendahuluan untuk mengetahui kecemasan akademik siswa MTs/SMP sampel dipilih secara random, yaitu memilih satu MTs/SMP pada tiga kecamatan di Kabupaten Bojonegoro dengan menyebar instrumen skala kecemasan akademik yang sudah divalidasi dengan jumlah 115 responden. Dari hasil yang diperoleh, klasifikasi skala kecemasan akademik siswa di Kabupaten Bojonegoro termasuk kategori tinggi. Dengan perolehan persentase sebesar 0% untuk kategori sangat rendah, 1,73% untuk kategori rendah, 47,82% untuk kategori tinggi, 50,43% untuk kategori sangat tinggi.

Pelaksanaan bimbingan pada kelompok eksperimen yang akan diberikan sebuah pelatihan *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. *Treatment* diberikan selama 7 kali pertemuan. Setelah memberikan *treatment*, peneliti memberikan *post-test* yang berisi 36 item soal yang sudah diuji validitas dengan pada taraf kesalahan 5% atau 0,05 sebesar 0,279 dan di uji reliabilitasnya dengan diketahui *cronbach alpha* sebesar 0,887 lebih besar dari  $r_{tabel}$  yakni sebesar 0,279 melalui program SPSS versi 24.

Setelah melaksanakan *post-test* pada kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment* dan kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan *self regulated learning*. Dari hasil yang diperoleh, tingkat kecemasan akademik siswa pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen termasuk kategori sangat tinggi, tinggi, dan rendah. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik siswa pada kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment* dan kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan

pelatihan *self regulated learning* terdapat selisih sebesar 6,55%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan *self regulated learning* efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa kelas VIII MTs Nurul Hasan Ngraho.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan mampu untuk meningkatkan layanan bimbingan konseling kepada peserta didik, agar peserta didik mampu memperbaiki kekurangannya dalam hal kecemasan akademik. Serta peserta didik dapat mengembangkan segala potensinya.

### 5.2.2 Bagi Konseli

Kepada siswa yang telah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan akademik yang telah berhasil di turunkan pada layanan sebelumnya, selain itu tetap selalu menjaga komitmen dengan diri sendiri dan komunikasi dengan guru dan wali kelasnya.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan mampu menjadi bahan referensi serta mengembangkan penelitian tentang “Efektivitas Pelatihan *Self Regulated Learning* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa” di kemudian hari.

UNUGIRI