

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dapat dilihat dari hasil olah data bahwa kecemasan yang di alami oleh ISA, EN, KJR termasuk dalam kategori tinggi sebelum mendapatkan layanan konseling individu, kemudian peneliti memberikan layanan konseling individu dengan teknik *dispute kognitif* . dari hasil layanan yang diberikan maka terdapat perubahan yang signifikan yang awalnya termasuk dalam kategori tinggi menjadi kategori sedang.

Berdasarkan temuan penelitian mengenai penerapan konseling individu dengan teknik *dispute kognitif* untuk menurunkan kecemasan pada korban *bullying* di SMP Plus AL - FATIMAH. Dari uji hipotesis berdasarkan uji sampel t menggunakan SPSS 2.6 terdapat perubahan maka akan ditampilkan pada kolom mean yaitu 26,333 rata dari sebelum dan sesudah diberikan treatment dan pada kolom std.deviation sebesar 9,609 menunjukkan dari nilai perbedaan. Pada kolom std. Error mean yaitu sebesar 5,548 seperti halnya indek variabilitas. Kolom t mendapatkan nilai perbedaan rata- rata yaitu 4.747. Kolom df 2 dan selanjutnya pada kolom sig.(2- tailed) yaitu nilai dari probabilitas untuk mencapai nilai dari t statistik maka nilai sebesar 0,042 maka nilai signifikan (2-tailed)  $0,042 < 0,05$  maka  $H_0$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan kecemasan di SMP Plus AL – FATIMAH sebelum dan sesudah dilakukan konseling. agar kegiatan konseling individu dengan menggunakan teknik *dispute kognitif* efektif mengurangi kecemasan siswa di SMP Plus AL - FATIMAH.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, siswa pada awalnya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi setelah dilakukan konseling individu dengan menggunakan teknik *dispute kognitif*, dan berdasarkan temuan tersebut, peneliti juga menyarankan:

1. Sekolah : Dalam pelaksanaan pendidikan sekolah, meskipun pengajaran yang baik oleh guru, terdapat banyak permasalahan yang mengakibatkan siswa melakukan tindakan bullying yang mengakibatkan kecemasan, jadi peran guru juga sangat diperlukan untuk membimbing siswa untuk mengatasi permasalahan siswa agar meningkatkan keyakinan ,kepercayaan pada siswa korban pelaku dapat berhenti melakukan tindakannya.
2. Guru bk : dituntut untuk mampu melaksanakan bimbingan individual, agar siswa siap mengungkapkan permasalahannya, mudah terbuka dan juga guru dapat mendekati diri kepada siswa.
3. Bagi konseli : Selalu berusaha membangun kepercayaan pada diri sendiri Berdasarkan hasil dari penelitian ini adanya peningkatan setelah diberikan *treatment* konseling individu dengan teknik *dispute kognitif* yang awalnya siswa memiliki kategori kecemasan nya tinggi dan dari hasil kesimpulan peneliti juga menyarankan bagi:
4. Bagi peneliti selanjunya : Diharapkan mampu menghasilkan materi referensi serta dapat mengembangkan penelitian tentang “efektivitas konseling individu dengan teknik *dispute kognitif* untuk mengurangi kecemasan pada korban bullying” di kemudian hari.

UNUGIRI