BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai Efektifitas Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala sebelum (*pretest*) diberikan *treatment* layanan konseling berupa Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki kategori tinggi.
2. Tingkat kecemasan kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala sesudah (*pretest*) diberikan *treatment* layanan konseling berupa Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memiliki kategori rendah.
3. Berdasarkan hasil uji yang telah di laksanakan, dapat diketahui uji *Paired Sample T-Test* memperoleh hasil H_0 diterima dapat dikatakan efektif. Berdasarkan hasil *N-Gain Score* pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang membuktikan bahwa layanan konseling kelompok dengan Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengurangi kecemasan sosial, maka peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

1. Bagi Guru BK di Sekolah, diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan teknik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam layanan konseling kelompok secara rutin, terutama untuk siswa yang mengalami kecemasan sosial. Dengan pelaksanaan yang lebih intensif dan berkelanjutan, hasil yang diperoleh dapat lebih optimal.
2. Bagi pihak Sekolah, diharapkan mendukung pelaksanaan konseling kelompok sebagai bagian dari program bimbingan yang terstruktur dan rutin, guna mendukung kesehatan mental siswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti menggunakan kelompok kontrol. Selain itu, durasi sesi konseling bisa diperpanjang agar perubahan yang terjadi dapat lebih mendalam dan bertahan lama.
4. Bagi Mahasiswa BK, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk memahami dan mengaplikasikan teknik REBT dalam praktik konseling di sekolah, serta menjadi inspirasi untuk pengembangan layanan konseling yang kreatif dan efektif sesuai kebutuhan siswa.