

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Berdasarkan data wawancara dari hasil penelitian kualitatif bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam penanganan siswa yang cemas sebelum menghadapi ulangan semester di SMAN 1 Gambut adalah melalui beberapa cara, diantaranya:
 - a. Memberikan motivasi kepada siswa agar berhasil dalam ulangan semester
 - b. Membangkitkan rasa percaya diri
 - c. Latihan relaksasi pernapasan
 - d. Mengembangkan kedisiplinan siswa dalam belajar

B. Saran-Saran

1. untuk guru bimbingan dan konseling, peran yang dilakukan seperti memotivasi siswa dan relaksasi pernapasan kepada siswa sangat bagus karena dapat membantu siswa mengurangi kecemasan dalam dirinya. Memotivasi siswa lebih utama dari pada memberikan hukuman kepada siswa, karena jika diberikan motivasi, siswa merasa lebih bersemangat dibandingkan hukuman yang akan membuat prestasi belajar siswa menurun.

2. untuk siswa agar kurangi kecemasan dan berlatih sebagaimana yang disarankan guru bimbingan dan konseling guru mata pelajaran dan lebih bersungguh-sungguh dalam belajar agar hasil yang dicapai dapat dipenuhi karena dari tahun ketahun nilai ulangan semester.