

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan peneliti mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban sebelum (*pretest*) diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi memiliki katagori sangat tinggi dengan rata-rata 139,4 %
2. Tingkat kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban sesudah (*posttest*) diberikan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi memiliki katagori rendah dengan rata-rata 85 %
3. Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, diketahui bahwa uji Paired Sample T-Test menunjukkan hasil H_a diterima sehingga dapat dikatakan efektif. Sementara itu, berdasarkan hasil *N-Gain Score*, pemberian *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi berada pada kategori tafsiran “tidak efektif”. Namun demikian, hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dari katagori sangat tinggi menjadi katagori rendah dengan persentase

penurunan sebesar 54,4% setelah diberikan *treatment* secara keseluruhan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi tetap menunjukkan adanya pengaruh dalam menurunkan kecemasan menghadapi TKA.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh berkenaan dengan efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussuyubban maka dengan ini peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Pihak sekolah diharapkan dapat mengambil langkah lanjutan dalam membantu siswi menurunkan tingkat kecemasan menghadapi ujian TKA, baik melalui program khusus maupun dengan menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih mendukung.
2. Guru BK atau konselor diharapkan dapat mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih kreatif dan inovatif, khususnya dengan memanfaatkan teknik relaksasi secara optimal sebagai salah satu strategi dalam menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain serta menggunakan modul maupun teknik yang berbeda dalam upaya menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswi.