

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil dan analisis pada bab sebelumnya diperoleh kesimpulan yaitu:

1. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) efektif untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional. Kesimpulan tersebut ditarik dari hasil uji hipotesis yang menggunakan uji Paired Samples T Test bahwa  $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$  atau  $-5,756 < -2,262$  jadi  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan begitu konseli mengetahui bagaimana caranya membantah pemikiran konseli yang irasional sehingga muncullah pemikiran baru yang rasional.

#### **B. Saran**

Saran dari penelitian ini adalah:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan melaksanakan konseling untuk mengatasi kecemasan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan pedoman konseling yang lebih baik lagi, sehingga pengguna pedoman akan memahami isi dari pedoman konseling yang dibuat.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dalam melaksanakan konseling kelompok, memilih tempat yang memang tertutup sehingga kegiatan

konseling dapat berjalan lancar serta efektif dan konseli lebih memperhatikan konselor.

3. Penelitian ini dalam kegiatan konseling hanya menggunakan dua orang observer, untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa mencari observer lebih dari dua orang dan mengerti tentang Bimbingan dan Konseling, sehingga penilaian dalam kegiatan konseling lebih baik lagi.