# BAB V

# KESIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan hipotesis yang berbunyi terdapat pengaruh Layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive therapy* (RET) terhadap kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas XII di SMK Gotong Royong Kabupaten Gorontalo dapat diterima, dalam arti bahwa layanan konseling kelompok *rational emotive therapy* (RET) dapat membantu mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian pada siswa kelas XII di SMK Gotong Royong. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data dimana diperoleh harga $t_{hitung}$ sebesar 10,438 dari daftar distribusi t pada taraf nyata 0,005 diperoleh $t_{0,995}$ (7)=3,50. Ternyata harga $t_{hitung}$ memperoleh harga lain, atau $t_{hitung}$ telah berada di luar daerah penerimaan $H_0$, sehingga dapat disimpulkan bahwa $H_0$ ditolak dan menerima $H_1$.

## 5.1 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka dapat dirumuskan saran-saran sebagai berikut:

a. Kepada guru bimbingan dan konseling agar melaksanakan bimbingan dan konseling rasional emotif terapi di sekolah dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan menghadapi ujian.
b. Bagi siswa, agar dapat berpikir positif mengenai kemampuan dirinya dan dapat berpikir secara rasional.

c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa meneruskan penelitian ini dengan menggunakan teknik yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA


Annisa, Fitri & Ifdil. 2016.. Ejournal. VOL.5 ISSN: Print 1412-9760. *http://ejournal.unp.oc.id/index.php.konselor* ( 7 januari 2019).

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Posedur penelitian suatu pendekatan praktis.* Jakarta: PT RinekeCipta.

Corey, Gerald. 2013. *Teori Dan Pratek Konseling & Psikoterapi*. Bandung : PT Refika Aditama.

Hidayat, Rahmat. 2014. *Bimbingan dan konseling kesehatan mental disekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Kumalasari, gantina & E. Wahyuni. 2016. *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.

Lubis, Lumonga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Teknik*.

Jakarta : Kencana.

_____. 2016. *Konseling Kelompok*. Kencana: Jakarta.

Maisaroh & Falah. 2011. *Religiusitas Dan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Madrasah Aliah*: Jurnal VOL 6 ISSN 1907-8455.

Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

_____. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan, Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* Bandung*:* Alfabeta

_____.2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito Bandun

Sukardi & N. Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.

Surapranata, Sumarna. 2005. *Analisis, Validitas, Reliabilitas, Dan Interpretasi Hasil Tes*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Suratmi, Abdullah & Taufik. 2017. Jural Pembelajaran Biologi, Volume IV. Nomor 1. Diaskes Pada Tanggal Senin 1 Juli 2019.

Tavris, Carol dan Carole Wade. 2007.psikologi edisi kesembilan jilid 2: Erlangga.

Willis, Sofyan S. 2009. *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*. Bandung: Alfabeta.

Wiramihardja. 2005. *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama.

Yusuf, Syamsu dan Juntika Nurihsan. 2014. *Landasan Bimbingan & Konseling.* Bandung: Remaja Rosda Karya