

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitiann dan pengujian teori yakni teknik pelukan kupu kupu dengan media bimbingan kelompok berhasil mempengaruhi rasa cemas berlebih yang dirasakan oleh para peserta didik dalam menghadapi ujian akhir semester. Pada mulanya sebelum diberikan layanan rasa cemas yang dirasakan dan dialami oleh peserta didik pada kategori tinggi hal ini ditandai dengan motivasi belajar rendah sulit berkonsentrasi mencontek dan tidak percaya diri. Setelah diberikan perlakuan perlahan kebiasaan buruk tersebut dapat berubah peserta didik kini perlahan bertambah rasa kesadarannya untuk percaya diri memotivasi diri dan motivasi belajar ada serta tidak mencontek saat ujian berlangsung. Keberhasilan ini masih pada kategori sedang dan tentu ini akan berkelanjutan bagi diri para peserta didik apabila terus konsisten meninggalkan kebiasaan buruk tersebut. Teknik pelukan kupu kupu dengan bantuan media bimbingan kelompok mendapatkan hasil yang diharapkan peneliti dalam mengatasi masalah kecemasan pada peserta didik saat akan menghadapi ujian akhir semester. Bimbingan dan konseling memiliki banyak teknik dalam prosedur layanannya untuk membantu mengatasi segala permasalahan baik bagi para remaja dan juga peserta didik pada penelitian ini teknik pelukan kupu kupu telah di uji cobakan kepada para peserta didik dii Smp Negeri 7 Mesuji dan mendapatkan keberhasilan dalam pelaksanaanya yakni bertambahnya rasa kesadaran dan pemahaman pada diri peserta didik dalam mengatasi rasa cemas yang berlebihan saat menghadapi ujian akhir semester yakni dengan cara percaya diri, memotivasi diri dan meningkatkan motivasi belajar.

B. Saran

Melihat penelitian yang telah dilakukan, analis memiliki beberapa gagasan sebagai berikut:

1. Peserta didik diharapkan mampu mengurangi rasa cemas salah satunya dengan metode memeluk diri sendiri atau disebut dengan pelukan kupu kupu.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, untuk tetap mendukung jalannya Pelayanan Bimbingan dan Konselingg, dan dapat berkolaborasi dalam menjalankan layanan bimbingan kelompok karena pelayanan ini memberikan

umpan balik yang positif kepada peserta didik dan dibutuhkan dalam mengentaskan permasalahannya.

3. Bagi Sekolah sudah seharusnya memberikan fasilitas dan sarana untuk tercapainya kegiatan bimbingan dan konseling yang ideal.
4. Bagi penelitian selanjutnya, mengenai kedisiplinan beribadah dapat menggunakan beberapa teknik yang terdapat pada bimbingan dan konseling salah satunya Permainan simulasi karena dalam permainan simulasi ada arahan dalam pelaksanaannya sebagai contoh ketika masalah tersebut terjadi, peneliti menyadari masih banyak kelemahan pada penelitian ini diharapkan dapat lebih baik untuk kedepannya