

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Anyer pada bulan Januari-Agustus, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kecemasan yang terjadi pada siswa di sekolah disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang muncul dari dalam individu sendiri. Kemudian faktor eksternal yaitu faktor yang terjadi karena orang tua, keluarga dan lingkungan. Adapun permasalahan yang diteliti adalah permasalahan dari faktor internal, yaitu sulit dalam mengambil suatu keputusan untuk berkarir serta perbedaan pendapat dengan orang tua. Adapun tingkat kecemasan yang dimiliki oleh kelima responden yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat. Pada kelima responden setelah dilakukan *Client Centered Counseling* menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Pada setiap responden ada yang menunjukkan perubahan yang sangat baik dan cukup baik. responden DS, NZ dan MA menunjukkan perubahan yang sangat baik, karena ia merupakan tipe orang-orang yang sangat terbuka. Selain itu juga, ia pun sudah lebih tenang dikarenakan ia sudah dapat memutuskan pilihannya dengan baik. Kemudian pada responden TN dan MG mereka sudah menunjukkan

perubahan cukup baik pada kecemasannya, namun kecemasannya belum sepenuhnya menghilang. TN dan MG menyatakan bahwa mereka membutuhkan waktu yang sangat panjang untuk benar-benar menghilangkan rasa cemas yang ada pada dirinya itu. Tingkat kecemasan yang dialami oleh TN dan MG termasuk kecemasan berat. Sedangkan DS, NZ dan MA termasuk tingkat kecemasan sedang.

B. Saran

Dengan memperhatikan segala permasalahan yang timbul berkaitan dengan siswa dan siswi, maka penulis menyampaikan beberapa saran di antaranya:

1. Orang Tua

Diharapkan semua orang tua mampu memberikan perhatian yang lebih kepada putra-putrinya termasuk memperhatikan bagaimana cara belajarnya di sekolah, membimbing anaknya agar senantiasa belajar di rumah dengan mengulang pelajaran dan terus memberikan motivasi agar anak semakin giat dan semangat untuk pergi ke sekolah.

Diharapkan pula agar orang tua bisa mendaftarkan anak-anaknya untuk mengikuti kursus sesuai bakat yang dimiliki. Hal ini bertujuan agar anak mampu untuk berkembang sehingga anak dengan mudah dapat mencapai hasil belajar yang maksimal dan memuaskan.

2. Bagi Sekolah

Peneliti menyarankan agar pihak sekolah memberikan pelatihan kompetensi layanan konseling kepada guru

Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Anyer, sehingga permasalahan siswa dan siswi dapat diatasi dengan berbagai metode konseling. Hal ini diperlukan sebagai bentuk pengembangan kontribusi yang luas dari guru Bimbingan dan Konseling untuk melaksanakan tugas-tugasnya kepada pihak sekolah.

Diharapkan pula bagi seluruh dewan guru di sekolah agar senantiasa meningkatkan kualitas dan kesabaran dalam mendidik anak-anak muridnya, membimbing dan mengarahkan para murid-muridnya baik yang mengalami masalah sekolahnya atau masalah pribadinya, karena dengan pendekatan, ketulusan dan kesabaranlah akan menambah interaksi dan aktifitas belajar apapun akan menjadi lancar.

3. Bagi Siswa

Peneliti menyarankan kepada siswa dan siswi agar bimbingan yang sudah dilaksanakan, dengan metode *Client Centered Counseling* dapat menjadi pemicu bagi diri siswa dikemudian hari apabila siswa dan siswi memiliki permasalahan, siswa dan siswi bisa menyelesaikan masalah pribadinya secara mandiri sejalan dengan perkembangan kondisi psikologis siswa dan siswi.

Para siswa dan siswi juga hendaknya jangan merasa malu dan tertutup untuk mengungkapkan atau berbagi masalah dengan Guru Bimbingan dan Konseling khususnya, karena hal itu untuk membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

4. Bagi Perguruan Tinggi

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten untuk jurusan Bimbingan dan Konseling Islam hendaknya memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk bisa melaksanakan kegiatan profesi lapangan diberbagai sekolah.