

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan pengambilan data awal (*baseline* awal) diperoleh gambaran kecemasan akademik sebagian besar peserta didik kelas XII di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta berada pada tingkat kategori sedang yakni dengan jumlah 301 orang peserta didik, sementara peserta didik lainnya berada pada kategori rendah yaitu berjumlah 52 peserta didik dan pada kategori kecemasan akademik tinggi diperoleh sejumlah 58 peserta didik. Selanjutnya berdasarkan hasil pengolahan dan hasil analisis yang telah dilakukan dalam proses penelitian dihasilkan data yang menunjukkan adanya penurunan pada tingkat kecemasan akademik pada konseli DN, MY, NA, dan AS. Hal ini diketahui berdasarkan analisis grafik pada fase A (*baseline* awal) sebelum diberikannya intervensi, fase B (intervensi) dan fase A' (*baseline* akhir) setelah intervensi. Pengolahan data merupakan hasil dari pendekatan secara kuantitatif dengan pengolahan statistik deskriptif, untuk penyajian data secara akurat dapat ditinjau berdasarkan isi tabel, grafik, dan diagram. Selain itu data penelitian didukung pula dengan data hasil wawancara serta hasil observasi langsung yang menunjukkan partisipan atau konseli mengalami perubahan dalam sikap dan perilaku selama pengamatan yang dilakukan dalam waktu tertentu.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik pada partisipan setelah diberikan intervensi dengan pendekatan konseling singkat berfokus solusi yang dilakukan selama 5 sesi konseling pada setiap partisipan. Adapun tingkat kecemasan akademik yang diperoleh dari konseli DN mengalami penurunan yang signifikan semula berada pada kategori tinggi setelah diberikan intervensi berubah menjadi berada pada kategori rendah. Konseli DN tampak mudah menyesuaikan dengan solusi-solusi yang ditemukan dalam menghadapi kecemasan akademik.

Penurunan tingkat kecemasan akademik juga dialami oleh konseli MY, yang semula berada pada kategori tinggi berubah menjadi pada kategori

sedang. Konseli MY memiliki motivasi tinggi untuk dapat berubah ke arah yang lebih baik, sehingga dapat mempengaruhi perunaban pada setiap sesi intervensi.

Serupa dengan konseli NA, yang merupakan peserta didik dengan skor tertinggi diantara seluruh peserta didik kelas XII di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta. Setelah diberikannya intervensi konseli NA mengalami penurunan pada tingkat kecemasan akademik yang dialaminya, semula berada pada kategori tinggi setelah diberikannya intervensi mengalami penurunan dan berada pada kategori sedang. Pada proses intervensi konseli NA kurang begitu mandiri dalam menemukan solusi-solusi dalam mereduksi kecemasan akademik, namun dengan seiring berjalannya waktu dan dengan pendampingan dan kolaborasi oleh peneliti, konseli NA mampu menemukan berbagai solusi pemecahan masalah kecemasan akademik dan mampu menyelesaikan tugas-tugas dalam setiap sesi.

Begitu pula konseli AS yang mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik yang semula berada pada kategori tinggi berubah menjadi kategori sedang. Konseli AS merupakan peserta didik yang pemalu, pada awal proses intervensi sangat sulit terbuka, setelah sesi kedua konseli AS mulai terlihat nyaman oleh peneliti sehingga dapat mempengaruhi perubahan pada setiap sesi intervensi. Berdasarkan berbagai simpulan secara umum dan dari masing-masing konseli, dapat disimpulkan konseling singkat berfokus solusi efektif dalam mereduksi kecemasan akademik

B. Rekomendasi

1. Guru Bimbingan dan Konseling

- a. Proses intervensi terbatas pada kondisi ruangan digunakan sebagai lokasi konseling memiliki keadaan yang cukup bising dan ramai peserta didik dan guru berlalu-lalang di luar ruangan. Bagi guru bimbingan dan konseling dapat mengkondisikan ruang sebelum diberikannya konseling, agar tidak mendapatkan hasil yang bias.

- b. Guru BK di sekolah dapat mengikuti pelatihan mengenai konseling singkat berfokus solusi, untuk meningkatkan wawasan keilmuan (asas kekinian).
- c. Konseling singkat berfokus solusi tidak hanya dapat digunakan pada kasus kecemasan akademik, guru BK dapat lebih mengeksplorasi sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

2. Peneliti Selanjutnya

- a. Pengambilan populasi dan sampel lebih diperluas dan beragam, seperti pada jenjang SMP atau SMA/SMK/ MA se-Jakarta atau pada daerah tertentu sehingga data yang diperoleh dapat lebih beragam dan menggambarkan populasi.
- b. Penelitian ini menggunakan layanan konseling individu dimana subjek penelitiannya terbatas, sehingga hasil dari penelitian hanya berlaku pada peserta didik yang menjadi partisipan secara langsung. Untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan dapat mencakup subjek penelitian yang lebih banyak seperti konseling kelompok, bimbingan kelompok atau klasikal, agar hasil dari penelitian dapat digunakan dalam skala atau jumlah yang lebih besar sehingga memperoleh kesimpulan yang lebih general
- c. Desain penelitian menggunakan desain eksperimen *single-subject* dengan pola A-B-A', pada penelitian berikutnya dapat menggunakan jenis yang lebih kompleks seperti pola A-B-A-B
- d. Pada kecemasan akademik peserta didik dapat di upayakan dengan menggunakan berbagai jenis pendekatan lain seperti *rational emotive behavior therapy*, *cognitif behavior therapy* dan pendekatan konseling lainnya.