

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah seluruh tahapan terapi musik dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terapi *expressive writing* dapat digunakan untuk membantu siswa menurunkan kecemasan saat ujian sekolah. Kecemasan yang dirasakan oleh siswa saat ujian akan mempengaruhi hasil ujian. Permasalahan yang diungkapkan dalam kelompok menuntut siswa agar mampu mengelola diri sehingga dapat menurunkan tingkan kecemasaan saat ujian sekolah.

Siswa dengan permasalahan kecemasaan saat ujian sekolah menurun pada komponen kognitif dengan penurunan skor 244, maka menandakan bahwa anggota kelompok mampu menghilangkan kemungkinan-kemungkinan negative yang muncul saat ujian sekolah dan tidak lagi meragukan kemampuan yang ada pada dirinya. Komponen fisik dengan penurunan skor 73 menandakan bahwa anggota kelompok mampu mengontrol dirinya bukan hanya kognitif akan tetapi fisik seperti menafsirkan rangsangan fisik dengan mengambil nafas panjang untuk merenggangkan otot. Komponen

perilaku memperoleh penurunan skor sebesar 33, hal ini menunjukkan bahwa anggota kelompok mampu melibatkan perilaku atau tindakan yang mampu mengurangi tingkat kecemasannya.

2. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Match Pairs Test*, diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0.01 yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi α 0.05. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu terjadinya penurunan skor kecemasan siswa saat ujian setelah diberikan perlakuan berupa terapi *expressive writing*. Disimpulkan bahwa *expressive writing* dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan siswa saat ujian sekolah.

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah layanan terapi *expressive writing* membantu menurunkan kecemasan siswa saat ujian sekolah di SMA Negeri 59 Jakarta. Tidak hanya menurunkan kecemasan, dengan dinamika kelompok dalam layanan konseling kelompok namun kelompok mampu untuk saling bertukar dan menemukan alternatif-alternatif jawaban dari masalah yang mereka hadapi. Selain itu, penelitian ini dapat mengawali pengembangan penguasaan konsep dan keterampilan konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Mengatasi permasalahan kecemasan siswa saat ujian sekolah dengan menggunakan terapi *expressive writing* dapat diimplementasikan di sekolah sebagai salah satu alternatif layanan

dasar. Untuk itu, Konselor sekolah membutuhkan keterampilan untuk menerapkan teknik terapi *expressive writing* sebelum memberikan layanan kepada siswa.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor 111 tahun 2014, Bimbingan dan Konseling komprehensif meliputi empat bidang layanan yaitu layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem. Dukungan sistem merupakan komponen yang berkaitan dengan pengembangan kemampuan profesional konselor secara berkelanjutan untuk meningkatkan mutu layanan.

Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mempersiapkan konselor sebagai proses lanjutan dari penelitian ini adalah memberikan pelatihan khusus kepada konselor-konselor sekolah mengenai penerapan teknik terapi *expressive writing*. Pelatihan bertujuan untuk melatih konselor agar dapat memberikan layanan dengan menggunakan terapi *expressive writing* dengan persiapan, proses dan akhiran yang baik dan benar. Pelatihan ini dapat melibatkan dosen BK sebagai narasumber, dan mahasiswa tertentu yang memiliki kompetensi berkaitan dengan terapi *expressive writing*.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran-saran yang dapat dipertimbangkan yaitu,

1. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang akan melakukan penelitian serupa, perlu melakukan penyempurnaan terutama pada tahap persiapan dan proses pelaksanaan. Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan yaitu mengenai: (a) kemampuan anggota kelompok untuk melakukan relaksasi secara benar sebelum proses penelitian dimulai, (b) pengadaan fasilitas penunjang penelitian yang sangat krusial seperti ruangan yang kondusif sesuai dengan standar kelayakan berdasarkan referensi yang digunakan peneliti selanjutnya, (c) pengalokasian waktu penelitian yang memadai untuk meningkatkan efektivitas penerapan teknik terapi *expressive writing*.
2. Bagi guru Bimbingan dan konseling yaitu membuat program yang berhubungan dengan strategi mengatasi masalah kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah. Apabila siswa tidak mampu mengungkapkan ekspresi dalam bentuk tulisan dapat digantikan dengan menggambar.
3. Bagi kepala sekolah yaitu mengoptimalkan sarana dan prasarana serta memberikan dukungan kepada guru BK untuk mengikuti pelatihan.