

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat dipaparkan dalam hasil penelitian mengenai peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon dapat penulis simpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran *academic anxiety* pada siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon dapat dipaparkan dalam hasil penelitian dilihat dari aspek-aspek *academic anxiety*, yaitu ada aspek mood atau psikologis, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek motorik. Pada subjek yang pertama yakni IN, IN mengalami *academic anxiety* yang disebabkan oleh adanya perasaan takut terhadap mata pelajaran yang dianggap sulit yaitu matematika dan bahasa arab, dan ketika menjelang ujian, IN mengaku ketika sedang mengalami *academic anxiety* IN merasakan tidak tenang, cemas yang berlebihan, adanya pikiran negatif, tubuh gemetar, dan jantung berdetak lebih cepat, karena IN merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru. Subjek yang kedua yaitu AF, AF mengalami *academic anxiety* yang disebabkan oleh adanya tuntutan dari orang tua untuk mendapat nilai yang sempurna, dan AF cenderung perfeksionis dalam mengerjakan setiap tugas, sehingga mengalami tekanan. Kemudian subjek ketiga, yaitu SZ, mengalami *academic anxiety* karena ketakutan pada tugas kelompok dan kecemasan pada saat menjelang ujian, SZ mengaku tidak mampu berdiskusi dalam tugas kelompok, dan tidak mampu menjawab pertanyaan dengan benar pada saat ujian.
2. Peran guru BK dalam mengatasi *academic anxiety* siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon yakni guru BK memiliki peran sebagai motivator, direktor, inisiator, fasilitator, mediator, dan evaluator. Guru BK sebagai motivator mendorong semangat belajar dan membangun kepercayaan diri siswa. Sebagai direktor, mengarahkan siswa dalam merencanakan strategi belajar yang efektif. Sebagai inisiator guru BK menciptakan berbagai kegiatan kegiatan yang membantu siswa mengatasi *academic anxiety*. Sebagai

fasilitator guru BK menyediakan layanan, dan tempat layanan. Sebagai mediator, guru BK menjembatani komunikasi antara siswa, guru, dan orang tua. Dan sebagai evaluator, guru BK menilai efektivitas upaya yang telah dilakukan, menyesuaikan strategi terhadap *academic anxiety*.

3. Strategi yang digunakan guru BK dalam mengatasi *academic anxiety* siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon berupa strategi preventif, kuratif, kolaboratif, dan evaluasi. Guru BK menggunakan strategi preventif dengan memberikan informasi dan pelatihan manajemen stres. Strategi kuratif melalui konseling kelompok untuk siswa yang mengalami *academic anxiety*. Strategi kolaboratif dengan melibatkan guru dan orang tua. Dan strategi evaluasi untuk menilai efektivitas layanan. Strategi ini membantu siswa menghadapi *academic anxiety* dengan lebih tenang, percaya diri, dan siap secara mental.

## B. SARAN

Sebagai akhir dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat ditemukan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling di MAN 1 Cirebon

Saran untuk guru bimbingan dan konseling di MAN 1 Cirebon agar lebih mengoptimalkan perannya sebagai motivator, direktor, inisiator, fasilitator, mediator, dan evaluator dalam membantu siswa kelas XII mengatasi *academic anxiety*, salah satu layanan yang diberikan yakni menyelenggarakan layanan konseling kelompok yang terbukti efektif dalam mengubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional. Sehingga diharapkan guru BK agar terus mempertahankan layanan yang sudah tepat, dan meningkatkan layanan BK yang lebih baik lagi.

### 2. Bagi siswa MAN 1 Cirebon yang mengalami *academic anxiety*

Bagi siswa MAN 1 Cirebon yang mengalami *academic anxiety*, disarankan untuk tidak memendam perasaan kecemasan sendiri, tetapi segera mencari bantuan dari guru BK, atau orang yang dapat di percaya. Perasaan cemas menjelang ujian atau tugas besar adalah hal yang wajar, namun jika berlebihan, hal ini dapat mengganggu konsentrasi, motivasi, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, siswa perlu belajar mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul,

seperti ketakutan kegagalan, atau merasa tidak mampu, lalu mencoba menggantikannya dengan pikiran yang lebih rasional.

### 3. Bagi orang tua siswa

Bagi orang tua siswa yang mengalami *academic anxiety* disarankan untuk lebih peka dan terbuka terhadap kondisi emosional anak, terutama pada saat menjelang ujian, atau moment penting dalam pendidikan anak. Orang tua perlu menciptakan suasana rumah yang mendukung dan tidak menambah tekanan dengan tuntutan yang berlebihan, sebaiknya, memberikan dukungan moral, dorongan positif serta apresiasi atas usaha anak.

### 4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang peran guru BK dalam mengatasi *academic anxiety*. Karena peneliti ini memiliki banyak kekurangan, diharapkan peneliti selanjutnya lebih dikupas lebih dalam mengenai peran guru BK, layanan BK, dan pendekatan yang digunakan.