

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Efektivitas Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) Untuk Mengatasi Perasaan Takut Anak Pada Mata Pelajaran Matematika Peserta didik kelas VIII SMP St. Bernardus Madiun, dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor perilaku perasaan takut pada matematika setelah mengikuti layanan Konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* mengalami penurunan, terlihat setelah diberikan *treatment* dan hasil *post-test*. Dari hasil Uji t menggunakan bantuan SPSS versi 29.0 menunjukkan diperoleh nilai Sig (0,411)  $\geq \alpha$  (0,05), maka varians kedua kelompok tidak homogen dan berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh  $t_{hitung}$  5.256 pada derajat kebebasan (df) 4 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  0,05 = 0,411 maka  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  (5.256  $\geq$  0,411). Ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima, selain itu didapatkan nilai rata-rata kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan lebih kecil daripada kelompok besar (*pre-test*) (107.0  $\leq$  92.5). Maka dapat disimpulkan bahwa setelah pemberian layanan konseling Kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* mengalami penurunan.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dibuktikan dengan adanya perubahan peserta didik yang dikategorikan perilaku perasaan takut pada mata pelajaran matematika dengan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational*

*Emotive Behavior Therapy*. Oleh karena itu, ada beberapa saran terkait dengan hasil penelitian dan akan berguna bagi konselor, konseli, dan penelitian lain sebagai bahan pertimbangan, yaitu :

1. Bagi Konselor/Guru BK

Bagi Konselor/Guru BK diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling sesuai dengan kurikulum yang berlaku guna mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik, terutama peserta didik yang mengalami perilaku takut, karena dapat menyebabkan hambatan bagi peserta didik dalam mengikuti proses belajar di sekolah.

2. Bagi Konseli

Setelah pelaksanaan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* ini, diharapkan konseli yang memiliki perasaan takut yang tinggi terus berusaha dan melatih diri menerapkan apa yang telah diberikan oleh peneliti sehingga dapat mencapai hasil yang optimal. Mengubah pikiran dan keyakinan irasional yang menjadi penyebab perasaan takut konseli menjadi keyakinan yang rasional. Selanjutnya mengembangkan keyakinan dan pikiran barunya dapat siswa terapkan dalam mengikuti pelajaran matematika, mengerjakan soal ujian matematika, dan lain sebagainya.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat lebih memotivasi anak dan tidak memberikan tuntutan. Tuntutan orang tua harus disesuaikan dengan kemampuan anak.

Orang tua dapat bekerja sama dengan pihak sekolah terkait permasalahan siswa.

#### 4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain khususnya mengenai konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), untuk mengatasi perasaan takut anak pada mata pelajaran matematika ataupun mata pelajaran lainnya, menambah teori-teori baru yang dapat memperbaharui hasil penelitian ini. Diharapkan juga dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komperhensif mengenai Konseling Kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dalam menangani peserta didik yang mengalami perasaan takut dan perlu diadakan layanan konseling kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2001. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Bandung: PT Rafika Aditama.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: depdiknas.
- Fauzy (2022). *Efektivitas Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Menggunakan Aplikasi Tiktok Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Kelas (Di SMP N 24 Palembang)*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, volume 4, Nomor 4 Tahun 2022. E-ISSN: 2685-936X dan P-ISSN: 2685-9351.
- Hadi Sutarto, dan Kasum Maidatina Umi. (2015) *Pemahaman Konsep Matematika Siswa SMP Melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Memeriksa Berpasangan (Pair Checks)*. *EDU-MAT Jurnal Pendidikan Matematika*, Volume 3, Nomor 1, hlm 59-66.
- Jais, E., Rezky, R., & Siombiwi, S. (2019). *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Timbulnya Rasa Takut Siswa akan Kegagalan dalam Mempelajari Matematika*. *Jurnal Mandalika Mathematics and Education Journal*, Volume 1, Nomor 2. e-ISSN 2715-1190.
- Jones R. Nelson., Helly P. Soetjipto., & Sri M. Soetjipto. (2011). *Teori dan Praktik Konseling Terapi*. Cet. 1, Ed. 4. Penerbit : Yogyakarta Pustaka Pelajar. ISBN 978-602-9033-33-5.
- Kamarullah (2017). *Pendidikan Matematika Di sekolah Kita*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Matematika*, Vol. 1 No. 1 Juni 2017
- Kharisma, Palila. (2015). *Efektifitas Rational Emotive Behavior Training Terhadap Penurunan Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa*. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 7 No. 2 Desember 2015.
- Komalasari, Gantina dkk (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: INDEKS.
- Nurdayani Asri, Rahmawati Dyah. (2023). *Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Konsep Matematika Siswa SMP Melalui Model Pembelajaran Think Pairs Share Pada Materi Lingkaran*. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika*, 7 (1), 1-11.

Rasmini., Hamdi Muhamad. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Penerbit : Bumi Aksara. Sleman.

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Alfabeta, Bandung, 2013), 91.  
Susanah. *Strategi Pembelajaran Matematika (Modul 1)*. Jakarta : Universitas Terbuka.

Widodo Bernardus, (2022). *Micro Counseling*. Penerbit Gunung Sopa. Jl. Cendrawasih 068 Kaliajar Kidul, Berbah, Sleman, Yogyakarta.