

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Seperti yang telah dibahas pada bab sebelumnya dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 11 Muaro Jambi, maka hasil dari penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil perhitungan variabel (X) *Self-compassion* menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat *Self-compassion* di SMA Negeri 11 Muaro Jambi masuk dalam kategori **tinggi** dengan persentase 67%.
2. Hasil perhitungan variabel (Y) kecemasan belajar menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat kecemasan belajar di SMA Negeri 11 Muaro Jambi masuk kedalam kategori **sedang** dengan persentase 48%.
3. Hasil yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap kedua variabel penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan kecemasan belajar Siswa dalam kategori korelasional. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh data statistika korelasi sebesar **-0,563**, maka variabel (X) *Self-compassion* berkorelasi **tinggi** dengan kecemasan belajar Siswa. Dengan r hitung (-0,563) dan r tabel (0,2319), maka dapat disimpulkan bahwa **di SMA Negeri 11 Muaro Jambi terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *Self-compassion* dengan kecemasan belajar Siswa**. Hal ini ditunjukkan bahwa r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga hipotesis yang diajukan dapat **diterima**.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan, berikut ini adalah saran praktis yang berguna bagi pihak-pihak terkait untuk membantu Siswa dalam mengatasi masalahnya:

1. Guru BK, dapat lebih memahami keadaan Siswa yang mengalami kecemasan belajar dan membantu Siswa untuk segera mengurangi agar tidak mengganggu kemampuan Siswa untuk belajar di kelas. Guru BK juga dapat mendorong pemikiran positif pada Siswa sehingga sekolah menjadi tempat yang membuat Siswa merasa nyaman untuk belajar, bukan tempat yang membuat takut.
2. Peneliti selanjutnya, peneliti harapan nantinya dapat menjadikan penelitian ini sebagai sumber referensi bagi peneliti selanjutnya serta dikembangkan hal apa yang belum dibahas dalam penelitian ini.

C. Implikasi Hubungan Penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *Self-compassion* dengan kecemasan belajar. Seperti yang ditunjukkan pada penelitian ini, layanan konseling kelompok dapat ditawarkan kepada Siswa yang dianggap menunjukkan gejala kecemasan belajar. Lalu sebagai upaya untuk mengedukasi serta pencegahan dapat diterapkan layanan informasi atau bimbingan kelompok guna menumbuhkan pikiran yang positif pada diri Siswa dalam proses belajar di sekolah agar terhindar dari kecemasan belajar.