

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan upaya guru BK mengatasi kecemasan peserta didik dalam belajar di MTsN Model Padang, temuan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Upaya Guru BK mengatasi kecemasan peserta didik dalam belajar dengan pembelaan yaitu memberikan nasehat atau arahan kepada peserta didik agar peserta didik tidak merasa cemas dalam belajar. Nasehat-nasehat yang diberikan dapat berupa latihan-latihan atau berupa pendekatan kepada peserta didik tersebut.
2. Upaya Guru BK mengatasi kecemasan peserta didik dalam belajar dengan Proyeksi ialah menghindarkan rasa cemas yakni memberikan motivasi melalui contoh-contoh video agar peserta didik termotivasi dan meniru sehingga peserta didik tidak merasakan kecemasan lagi. Seperti contoh menampilkan motivasi orang yang tidak memiliki kaki namun tetap menjadi sukses karena memiliki niat hati yang kuat dan tidak memiliki rasa cemas terhadap kehidupan.
3. Upaya Guru BK mengatasi kecemasan peserta didik dalam belajar dengan identifikasi yaitu dengan cara memberikan contoh-contoh untuk meyakinkan siswa agar tidak cemas di kelas. Contoh-contoh

tersebut dapat berupa contoh-contoh pribadi diri sendiri karena melalui contoh-contoh pribadi dari guru tersebut maka peserta didik akan percaya dan akan mudah mengikutinya. Peserta didik akan lebih bisa mengatasi kecemasannya dalam belajar apabila peserta didik dapat melihat contoh-contoh orang terdekatnya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti ingin mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru BK agar dapat meningkatkan upaya mengatasi kecemasan peserta didik dalam belajar baik itu melalui pembelaan, proyeksi maupun identifikasi.
2. Peserta didik yang ada di MTsN Model Padang agar dapat menghindarkan diri dan mengatasi diri dari rasa cemas dalam belajar serta memperbanyak latihan-latihan agar terhindar dari rasa cemas tersebut.
3. Kepala Sekolah agar dapat ikut berperan aktif dalam memberikan pelatihan bagi Guru BK dan ikut berpartisipasi memantau perkembangan peserta didik yang mengalami kecemasan dalam belajar.
4. Program studi BK agar dapat meningkatkan keprofesionalan mahasiswa untuk mengatasi masalah yang dimiliki oleh Guru BK dalam memberikan upaya mengatasi kecemasan peserta didik dalam

belajar. Peneliti Selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan dibidang upaya guru BK dalam aspek lain.