

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis, peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap Gangguan Kecemasan siswa kelas dua belas di SMA Negeri 3 Gunungsitoli. Hasil data diketahui R square sebesar 74,1% dengan Tingkat signifikansi 0,05%.

Dari hasil analisis data penelitian dengan penetapan kriteria yang tertera diatas maka didapati nilai  $t_{hitung}$  yaitu 2.539 sedangkan nilai  $t$  tabel adalah 1,694 maka dapat disimpulkan bahwa nilai  $sig$   $2,539 < 1,694$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dan signifikansi  $< 0,05$  ( $0,016 < 0,05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak untuk pengujian kedua variable. Sehingga dapat diambil kesimpulan diatas bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikansi antara variabel CBT (X) dengan variabel gangguan kecemasan kelas XII MIPA-I di SMA Negeri 3 Gunungsitoli.

#### **5.2 SARAN**

Berdasarkan kesimpulan penelitian dan kegunaan penelitian ini maka diajukan saran-saran sebagai berikut.

1. Disarankan kepada guru supaya lebih mampu memperhatikan dan membimbing peserta didik yang mengalami gangguan kecemasan supaya tidak mempengaruhi kehidupan mereka sehari-hari.

2. Disarankan kepada siswa untuk mengenali kecemasan apa yang sedang dirasakan agar mampu memiliki kehidupan yang efektif setiap hari.
3. Disarankan bagi peneliti selanjutnya, supaya bisa mengembangkan layanan CBT dan gangguan kecemasan dengan memberikan perlakuan yang lebih baik dan pengarahan untuk mengurangi gangguan kecemasan kepada siswa.