

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### 5.1. Simpulan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapati hasil konseling kognitif perilaku dan konseling musik mampu menurunkan kecemasan matematika siswa kelas XI jurusan pemasaran SMK Diponegoro Salatiga secara signifikan. Selain itu ditinjau dari kriteria efektivitas yang digunakan dalam penelitian ini, didapati hasil konseling kognitif perilaku dan konseling musik efektif untuk menurunkan kecemasan matematika siswa kelas XI jurusan pemasaran SMK Diponegoro Salatiga. Selanjutnya berkaitan dengan perbandingan efektivitas pendekatan konseling kognitif perilaku dan konseling musik untuk menurunkan kecemasan matematika siswa kelas XI jurusan pemasaran SMK Diponegoro Salatiga, didapati temuan konseling kognitif perilaku lebih efektif dalam menurunkan kecemasan matematika siswa kelas XI jurusan pemasaran SMK Diponegoro Salatiga.

#### 5.2. Saran.

Peneliti mengakui kelemahan dalam penelitian, berkaitan dengan waktu pengamatan serta pengukuran durasi kekambuhan. Di mana peneliti hanya menggunakan waktu 3 Minggu. Saran bagi peneliti selanjutnya, dapat memperpanjang masa pengamatan dan pengukuran durasi kekambuhan guna menadapat gambaran lebih utuh mengenai efek terapeutik perlakuan konseling terhadap gangguan, ketika individu penerima perlakuan memasuki masa tanpa perlakuan.

Bagi pihak sekolah, berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan. Siswa yang mengalami kecemasan matematika dapat diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan kognitif perilaku agar individu yang bersangkutan dapat belajar dan meraih prestasi yang optimal dalam pelajaran matematika.