

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Studi kasus yang dilaksanakan mulai tanggal 19 April 2024 sampai dengan 28 April 2024 dapat diambil kesimpulan berikut :

1. Karakteristik siswa sebagai salah satu Tindakan untuk menggambarkan kondisi dari siswa. Diketahui setelah pelaksanaan pengisian kuesioner *GSE scale*, terdapat 3 siswa memiliki tingkat *self-efficacy* rendah dan 2 siswa yang memiliki Tingkat *self-efficacy* tinggi, dalam hal ini tidak menjadi suatu kendala karena setelah dilakukan penerapan terapi *guided imagery* dan aromaterapi peppermint siswa mengalami peningkatan *self-efficacy* dari sebelum diberikan penerapan terapi *guided imagery* dan aromaterapi peppermint..
2. Hasil pengkajian yang dilakukan melalui skrining, didapatkan hasil keadaan umum siswa untuk frekuensi latihan soal UTBK dalam seminggu adalah sekitar  $\pm 3x$  dalam seminggu, seluruh siswa memiliki kebiasaan menunda waktu belajar UTBK, serta merasa khawatir dengan UTBK, kegiatan pengalihan rasa khawatir yaitu dengan kegiatan tidur, *refreshing*, *scroll* tiktok, mendengar musik, makan serta bermain Bersama teman, seluruh responden merasa tidak percaya diri dengan SNBT, dan kesulitan belajar, serta seluruh siswa tidak ada yang memiliki alergi aromaterapi peppermint.

3. Penerapan *Guided Imagery* dan Aromaterapi Peppermint cukup efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* pada siswa pra SNBT di SMAN 10 Kota Bogor, Dimana dapat dilihat dari nilai *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala GSE dengan skor hasil 10-18 saat *pre-test* dan mengalami peningkatan skor pada setiap siswa nya mencapai skor 18-26 pada hasil *post-test*.
4. Setelah penerapan terapi *guided imagery* dan aromaterapi peppermint, didapatkan 4 siswa mengalami peningkatan *self-efficacy* dan 1 siswa tidak mengalami peningkatan maupun penurunan Tingkat *self-efficacy*.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Siswa**

Diharapkan siswa siswi pra SNBT PTN dapat melakukan terapi *guided imagery* dan aromaterapi peppermint secara mandiri dirumah sampai merasakan perbedaan yang signifikan mengenai keyakinan diri sebelum menghadapi SNBT, karena terapi *guided imagery* dan aromaterapi peppermint selain dapat meningkatkan *self-efficacy* juga dapat mengurangi kecemasan dan juga dapat mengurangi stress sesuai dengan manfaat yang terkandung dalam aromaterapi peppermint.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Studi kasus ini menggunakan metode deskripsi yang Dimana hanya menggunakan 5 sampel siswa saja sehingga diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain dengan siswa yang lebih

banyak serta waktu penelitian yang lebih lama serta dapat melakukan skrining Tingkat *self-efficacy* dan menentukan seluruh siswa yang memiliki *self-efficacy* rendah untuk memaksimalkan saat melakukan penerapan terapi *guided imagery* dan aromaterapi peppermint dan mendapat hasil perbandingan yang lebih signifikan.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan sebagai institusi Pendidikan dapat menerapkan dan memberikan motivasi kepada siswa siswi pra SNBT PTN untuk melakukan Teknik *guided imagery* dan aromaterapi peppermint dalam meningkatkan *self-efficacy* dalam situasi sebelum menghadapi seleksi perguruan tinggi jalur SNBT.