

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *uji-t*, diperoleh  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $7,136 > 2,365$ ) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, artinya kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri dapat dikurangi menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

### B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Lembaga perguruan tinggi hendaknya mengadakan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan calon mahasiswa dalam menghadapi SBMPTN.
2. Kepada peneliti lain, hendaknya dapat melakukan penelitian dalam mengatasi kecemasan dengan teknik lainnya dan menggunakan ruang terapi yang memadai.