

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang di lakukan di SMP Negeri 1 Abung Semuli, maka dapat diperoleh kesimpulan yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian akhir semester. Hal ini terbukti adanya perbedaan antara t_{hitung} dan t_{tabel} , dengan hasil analisis data sebagai berikut hasil *pretest* dan *posttest* pada subyek penelitian diperoleh $t_{hitung} = 7,476$ kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} = 2,015$, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.

2. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan *treatment* menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan

antara hasil pengukuran sebelum diberi perlakuan dan setelah diberikan perlakuan, artinya teknik desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester.

B Saran

1. Kepada Siswa

- a. Hendaknya siswa dapat menerapkan pada dirinya sendiri penggunaan teknik desensitisasi sistematis ketika mengalami kecemasan.
- b. Hendaknya lebih terbuka dengan masalah yang dihadapi kepada guru pembimbing.

2. Guru BK

Kepada guru bimbingan dan konseling hendaknya mempelajari lebih lanjut mengenai teknik desensitisasi sistematis agar dapat membantu menangani masalah siswa ketika mengalami kecemasan.

3. Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kecemasan tes (*anxiety test*) disarankan untuk melakukan penelitian menggunakan populasi yang lebih luas dan dapat menggunakan teknik dokumentasi seperti raport hasil ujian sebagai alat pengumpulan datanya, untuk memperkuat data-data yang mendukung subjek penelitian dan memasukkan pengaruh atau dukungan dari keluarga terhadap masalah kecemasan tes.