

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis data yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok teknik *desensitisasi sistematis* terhadap penurunan kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa semester II bimbingan konseling FIP Unimed, hal ini dapat dibuktikan sebagai berikut:

Kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa dapat dilihat dari hasil analisis data yaitu nilai  $J_{hitung} = 10$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $N = 8$  maka diperoleh nilai  $J_{tabel} = 4$ . Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $10 > 4$ , artinya hipotesis diterima. Data *pre-test* kecemasan lulus mata kuliah pada mahasiswa diperoleh skor rata-rata sebesar 118,5 sedangkan data *post-test* kecemasan lulus mata kuliah pada mahasiswa diperoleh skor rata-rata sebesar 61,5. Artinya terjadi penurunan kecemasan lulus mata kuliah pada mahasiswa sebesar 48,1%.

Dengan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *desensitisasi sistematis* terhadap kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa, maka layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat menurunkan kecemasan lulus mata kuliah pada mahasiswa.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dibuktikan bahwasanya terdapat penurunan dalam kecemasan lulus mata kuliah mahasiswa dari kategori tinggi menjadi kategori rendah setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok

teknik *desensitisasi sistematis*. Adapun saran yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu:

1. Mahasiswa diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan tentang kecemasan lulus mata kuliah sehingga mahasiswa diharapkan dapat lebih baik dalam menurunkan kecemasan lulus mata kuliah yang dialaminya.
2. Dosen pengampu mata kuliah diharapkan dapat melaksanakan atau memprogramkan layanan bimbingan kelompok teknik *desensitisasi sistematis* sesuai dengan permasalahan mahasiswa.
3. Pihak kampus diharapkan dapat memberikan kebijakan dan dukungannya terhadap pogram bimbingan dan konseling.
4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitiannya lebih baik lagi dari pada penelitian ini.