

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis berpengaruh terhadap pengurangan tingkat kecemasan siswa kelas IX SMP Negeri 30 Medan dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah Tahun Ajaran 2013/2014. Hal ini teruji dengan menggunakan uji t yang diperoleh dari perhitungan dengan hasil $t_{hitung} = 10,13 > t_{tabel} = 1,796$ ini berarti hipotesa yang menyatakan terdapat pengaruh teknik desensitisasi sistematis terhadap penurunan tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah pada siswa kelas IX SMP Negeri 30 Medan tahun ajaran 2013/2014, dapat diterima.

B. Saran-Saran

1. Diharapkan guru BK lebih peduli dalam upaya mengurangi kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah, antara lain dengan teknik desensitisasi sistematis.
2. Diharapkan siswa menyadari perlunya mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir sekolah, karena jika terus dibiarkan dapat mengakibatkan ketidakkululusan padahal soal-soal yang diberikan sudah dipelajari sebelumnya.
3. Mengingat bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir sekolah, maka selayaknya

teknik desensitisasi sistematis secara berlanjut tetap dilaksanakan oleh guru BK.

4. Pembahasan skripsi ini tentang teknik desensitisasi sistematis dalam upaya mengurangi tingkat kecemasan siswa barulah merupakan tahap permulaan. Banyak kesulitan-kesulitan yang ditemui baik menyangkut metodologi maupun materi pembahasan, maka disarankan kiranya penelitian ini dapat dilanjutkan dengan analisa keilmuan yang lebih dalam.
5. Dari hasil penelitian skripsi ini, juga diharapkan dapat dijadikan pegangan bagi pihak sekolah tentang penurunan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional melalui teknik desensitisasi sistematis.

