

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Layanan konseling *systematic desensitization*, dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian.
2. Kecemasan siswa berkurang setelah mengikuti konseling *systematic desensitization*.
3. Konseling Desensitisasi sangat efisien digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya dan dari kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1) Bagi peneliti

Untuk peneliti diharapkan agar mendalami Teknik *Systematic Desensitization* agar pada proses konseling berikutnya dapat memperoleh hasil yang lebih baik lagi.

2) Bagi siswa

Agar dapat mempraktekan Teknik ini sendiri agar dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian melalui Konseling Teknik *Systematic Desensitization*.

3) Bagi Guru BK

Guru BK di sekolah dapat menggunakan layanan konseling teknik *systematic desensitization* sebagai alternatif yang tepat dan efektif dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.



THE
Character Building
UNIVERSITY