

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah nilai  $J_{hitung} = 3$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $N = 4$  sehingga nilai  $J_{tabel} = 0$ . Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{tabel}$  dimana  $3 > 0$ . Data *pre-test* atau sebelum pemberian teknik desensitisasi sistematis diperoleh skor rata-rata 140, sedangkan data *post-test* atau setelah pemberian teknik desensitisasi sistematis diperoleh skor rata-rata 62,5. Artinya skor rata-rata siswa setelah mendapat konseling teknik desensitisasi sistematis lebih rendah daripada sebelum mendapat konseling teknik desensitisasi sistematis. Perubahan penurunan interval kecemasan menyampaikan pendapat siswa setelah diberi konseling teknik desensitisasi sistematis sebesar 77,5 atau setara dengan 55,3 %. Hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan dalam menyampaikan pendapat pada siswa kelas VIII MTs Negeri 1 Medan tahun ajaran 2018/2019 atau hipotesis dapat diterima. Namun, masih ada ditemukan siswa yang penurunannya masih kecil sehingga perlu diberikan teknik desensitisasi sistematis yang lebih efektif lagi atau dengan pendekatan khusus lainnya. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin efektif penggunaan teknik desensitisasi sistematis maka semakin efektif pula penurunan kecemasan menyampaikan pendapat yang dialami oleh siswa.

## 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka sebagai tindak lanjut penelitian ini disarankan hal-hal sebagai berikut :

### 1. Bagi Sekolah

- a. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih memfasilitasi ruangan kegiatan bimbingan dan konseling, sebagai upaya membantu dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah
- b. Diharapkan kepada pihak sekolah untuk menerapkan konseling individual dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan menyampaikan pendapat pada siswa.

### 2. Bagi Konselor

- a. Disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pelayanan konseling individual terutama konseling teknik desensitisasi sistematis dalam menurunkan tingkat kecemasan menyampaikan pendapat di dalam kelas.
- b. Disarankan untuk menerapkan teknik desensitisasi sistematis dengan lebih benar kepada masing-masing siswa serta banyak belajar menggunakan teknik-teknik konseling lainnya dan banyak mengikuti *coaching clinic* di lembaga-lembaga yang menyelenggarakan kemampuan bagi konselor.

### 3. Bagi Siswa MTs Negeri 1 Medan

Diharapkan siswa dapat mempertahankan kategori kecemasan menyampaikan pendapat yang rendah dan terus meningkatkan motivasi belajar yang baik serta siswa lebih serius dalam mengikuti layanan-layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang diberikan oleh guru BK, agar siswa dapat mengantisipasi permasalahan-permasalahan yang ada pada diri siswa baik dibidang pribadi, sosial, maupun karir.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih sempurna tentang konseling teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan menyampaikan pendapat pada siswa dengan memperhatikan lagi faktor keaktifan dan keseriusan serta memahami kepribadian siswa saat melaksanakan konseling.