

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditunjukkan dengan analisis data dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis Terhadap Kecemasan Komunikasi *Interpersonal* Siswa Kelas X SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2019/ 2020, artinya hipotesis diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data dalam penelitian ini, yaitu  $J_{hitung} = 17$ , dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 8$ , maka berdasarkan daftar,  $J_{tabel} = 4$ . Dari data tersebut terlihat bahwa  $J_{hitung} > J_{Tabel}$  dimana  $17 > 4$ , artinya hipotesis diterima. Data yang dapat memperkuat adanya penurunan skor kecemasan komunikasi *interpersonal* adalah dengan melihat skor *pre-test* diperoleh rata-rata 123,125, sedangkan data *post-test* setelah diberikan perlakuan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis diperoleh rata-rata sebesar 50,375. Artinya skor rata-rata siswa setelah mendapat konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis lebih rendah dari pada sebelum mendapatkan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis. Perubahan interval kecemasan komunikasi *interpersonal* setelah diberi konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis sebesar 59,08%. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis terhadap kecemasan komunikasi *interpersonal* siswa kelas X SMA Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2019/ 2020.

## 5.2 Saran

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

### 1. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk memberikan jam khusus untuk bimbingan konseling, agar pelaksanaan program bimbingan dan konseling berjalan dengan baik, serta menerapkan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan komunikasi *interpersonal* yang terjadi pada siswa.

### 2. Bagi Konselor

a. Disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan layanan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis dalam menurunkan tingkat kecemasan komunikasi *interpersonal* siswa.

b. Disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk terus mendalami dan melatih teknik desensitisasi sistematis ini agar dapat mengatasi gangguan kecemasan lainnya yang dialami oleh siswa, agar tidak menjadi gangguan kecemasan yang lebih parah, antara lain *phobia* dan *obsessive compulsive disorder*. Penguasaan yang komprehensif mengenai layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan pada siswa dapat membantu mengentaskan masalah yang dialami siswa sehingga dirinya menjadi pribadi yang lebih mandiri dan bertanggung jawab yang pada akhirnya akan dapat menjadikan dirinya pribadi yang lebih baik lagi dan mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya.

- c. 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 SMA Negeri 3 Medan

Diharapkan siswa dapat mempertahankan kategori kecemasan komunikasi *interpersonal* yang rendah, terus melatih diri 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 kelompok teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan komunikasi *interpersonal* siswa dengan selalu melaksanakan prosedur-prosedur konseling yang tertera dalam ketentuannya masing-masing serta selalu membangun hubungan yang baik dengan konseli dengan memperhatikan dan memahami kepribadian siswa saat melaksanakan konseling kelompok teknik desensitisasi sistematis.