

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari bab sebelumnya pada pemaparan ini adalah kesimpulan yang merupakan hasil akhir dari berbagai proses penelitian yang sudah dilakukan yaitu bahwa:

1. Hasil identifikasi tingkat kecemasan siswa kelas VIII SMP Negeri 40 Bandung Tahun Ajaran 2010/2011 secara umum mengalami gejala kecemasan dalam menghadapi tes pada kategori sedang. Hal ini dapat dikatakan bahwa siswa dalam kategori sedang memungkinkan untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga siswa mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah.
2. Berdasarkan hasil setelah dilakukan *treatment*, maka terjadi perubahan antara kondisi sebelum dan setelah *treatment* pada 14 siswa yang mengalami kecemasan pada kategori tinggi, antara lain:
  - a. Hal ini diperoleh dari wawancara dengan 14 siswa setelah mengikuti latihan desensitisasi sistematis bahwa ketika sedang menghadapi ulangan harian yang diadakan di sekolah menjelang Ujian Akhir Semester, rasa cemas dalam menghadapi tes menjadi tidak dirasakan terlalu mengganggu oleh 10 siswa walaupun dari kesepuluh siswa tersebut ada 2 siswa yang masih memperoleh skor pada kategori tinggi dan 4 siswa mengatakan bahwa rasa cemas dalam menghadapi tes dapat dirasakan tidak

mengganggu. Siswa-siswa tersebut menjadi tahu cara melakukan rileksasi guna mengurangi gejala kecemasan yang mereka alami.

- b. Pada saat pelaksanaan *treatment* siswa dapat berimajinasi dan melewati setiap situasi yang menyebabkan mereka merasa cemas dengan tidak memunculkan gejala kecemasan pada masing-masing konseli, seperti ekspresi wajah takut, tubuh yang gemetar, duduk tidak tenang.
- c. Hasil uji signifikansi antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa skor  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi tes.
- d. Hasil persentase penurunan skor rata-rata gejala kecemasan siswa yang mengalami tingkat kecemasan dalam menghadapi tes pada kategori tinggi adalah sebesar 25,35%.

## **B. Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dikemukakan rekomendasi sebagai berikut:

### **1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Bagi guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan angket gejala kecemasan siswa dalam menghadapi tes guna mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

Bagi guru bimbingan dan konseling rancangan program intervensi layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi tes dapat menjadi

referensi dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling untuk mempersiapkan siswa secara fisik maupun mental dalam menghadapi tes.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti kecemasan, dapat meneliti aspek kecemasan lain yang belum terungkap dalam penelitian ini, misalnya: sikap dan perlakuan guru, iklim sekolah yang kurang nyaman, usia, tingkatan sosial, perbedaan jenis kelamin dan lain-lain.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan teknik desensitisasi sistematis, dapat meneliti penggunaan teknik desensitisasi sistematis pada siswa yang mengalami kecemasan kategori sedang dan rendah; peneliti selanjutnya dapat meneliti penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan dengan cara menghadapkan siswa secara langsung dengan stimulus yang ditakutinya. Bandingkan hasil pelaksanaan maupun hasil prestasi yang dicapai siswa sebelum dan setelah memperoleh *treatment* berupa teknik desensitisasi sistematis; dan sebaiknya menggunakan kelompok kontrol sehingga hasil penelitian yang diperoleh tidak hanya melalui *pre-test* dan *post-test* saja tetapi dapat membandingkan hasil kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.