BAB V
KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan secara keseluruhan, teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil temuan penelitian kecemasan menghadapi ujian pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja tahun ajaran 2010/2011 berada pada kategori sangat cemas. Artinya bahwa siswa sangat merasakan kecemasan yang ditandai dengan tidak terkendalinya manifestasi kognitif, afektif dan perilaku motorik.
2. Area kecemasan menghadapi ujian terjadi pada semua aspek, yaitu (a) manifestasi kognitif yang tidak terkendali, (b) manifestasi afektif yang tidak terkendali dan (c) perilaku motorik yang tidak terkendali. Aspek yang paling dominan muncul sebagai penyebab kecemasan menghadapi ujian adalah aspek manifestasi afektif yang tidak terkendali sehingga siswa merasa takut, khawatir dan gelisah yang berlebihan dalam menghadapi ujian.
3. Hasil analisis terhadap keefektifan teknik desensitisasi sistematis membuktikan secara keseluruhan terjadi penurunan kecemasan menghadapi ujian dalam berbagai aspek secara substansial, sehingga "Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Efektif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian".

I GEDE TRESNA, 2011
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

4. Berdasarkan hasil pengujian program, konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dapat dipertimbangkan sebagai kerangka acuan kerja dalam praktek layanan bimbingan dan konseling untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa.

B. Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, penelitian ini direkomendasikan kepada:

1. Guru Bimbingan dan Konseling

a. Hasil penelitian ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu acuan penyusunan program bimbingan dan konseling terutama untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian pada siswa. Guru BK seyogyanya mengembangkan program atau menyusun program yang berupaya untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian.

b. Guru bimbingan dan konseling seyogyanya melatih kemampuan untuk praktik relaksasi sebagai dasar praktik teknik desensitisasi sistematis.

2. Guru

a. Saat mengawas ujian, diupayakan untuk tidak bersikap yang bisa membuat siswa ketakutan dan tegang, seperti galak atau jenis kekerasan lainnya.

b. Guru seyogyanya bisa menciptakan kondisi yang kondusif saat ujian, sehingga siswa bisa mengikuti ujian dengan tenang tanpa rasa cemas yang berlebihan.

3. Siswa

a. Siswa bisa mengendalikan manifestasi kognitif (sulit konsentrasi, bingung dan *mental blocking*), menifestasi afektif (takut, khawatir dan gelisah) dan perilaku motorik (gemetar), sehingga dapat mengikuti ujian dengan tenang.

b. Siswa hendaknya bisa berpikir yang tenang, berpikir positif, tidak menganggap ujian sebagai ancaman, rileks dalam menghadapi ujian, belajar yang tekun, dan menyadari bahwa ujian adalah suatu tugas yang harus diikuti dan diselesaikan.

4. Peneliti Selanjutnya

a. Diupayakan menggunakan lebih dari satu sekolah, sehingga dapat membandingkan tingkat kecemasan sekolah satu dengan yang lainnya dan membandingkan tingkat kecemasan pada setiap jenjang kelas dalam satu sekolah, antara sekolah perkotaan-pedesaan, antar sekolah unggulan-favorit dan antar sekolah negeri-swasta.

b. Diupayakan membandingkan dengan teknik lain untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian, seperti *brain gym* dan *cognitive behavioral theraphy* atau mengkolaborasikan dua teknik yang berbeda untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian.

c. Menggunakan desain eksperimen yang lebih *powerfull* seperti desain *true eksperimen.*