

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan di kelas IX sebanyak 30 siswa yang telah mengisi angket dan hasilnya menunjukkan 5 siswa yang mengalami kecemasan tinggi, kesemasan sedang sebanyak 2 siswa, kecemasan rendah sebanyak 21 siswa dan kecemasan sangat rendah sebanyak 2 siswa. Jadi dari 30 siswa yang mengisi angket dan siswa yang mengalami kecemasan tinggi berdasarkan skor sebesar 5 siswa.

Berdasarkan penelitian dari hasil hitung menunjukkan bahwa teknik Desensitisasi efektif untuk menurunkan kecemasan siswa yang akan mempersiapkan ujian nasional. Sebelumnya siswa telah diberikan *pretest* dan *posttest*, hasilnya menunjukkan adanya penurunan kecemasan. Terbukti dari peneliti yang menggunakan *SPSS Versi 20* hasilnya menunjukkan bahwa Nilai korelasi dua variabel tersebut menunjukkan hasil 0,681 yang artinya hubungan kuat positif. Sedangkan nilai p-value paired adalah 0,000, yang mana 0,000 kurang dari 0,05 yang artinya adanya perbedaan sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Jadi hasil dari hipotesis menunjukkan bahwa  $H_0: \mu_1 = \mu_2$  dan  $H_a: \mu_1 \neq \mu_2$ . Berarti Hasil hitung diatas dapat di simpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh teknik Desensitisasi terhadap pengurangan Kecemasan Kelas IX Mts Hasanuddin Siraman.

#### B. Saran

Dari pernyataan-pernyataan di atas peneliti dapat mengajukan Saran kepada berbagai pihak:

1. Saran bagi peneliti yaitu kemampuan peneliti dalam memfasilitasi dalam proses konseling kelompok yang kondisinya kurang kondusif sehingga mempengaruhi porses jalannya teknik desensitisasi.

2. Bagi siswa MTS Hasanuddin adalah untuk yang mengalami kecemasan hendaknya lebih bersemangat dalam mempersiapkan ujian nasional dan lakukan relaksasi agar tidak tegang saat menghadapi ujian.
3. Bagi guru BK adalah diharapkan bisa memberikan semangat untuk siswa yang akan mengikuti ujian nasional dan lebih perhatian lagi kepada siswanya