

BAB 1V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan ini, maka dapat disimpulkan bahwa alasan penggunaan teknik desensitisasi sistematis adalah untuk mengurangi kecemasan seseorang dengan memberikan rangsangan yang membuat rasa cemas secara sedikit demi sedikit berkurang, sehingga perilaku yang dipengaruhi oleh pikiran perasaan dan tindakan yang mengganggu mereka selama mengikuti ujian di sekolah dapat berubah menjadi lebih baik, oleh karena itu teknik desensitisasi dipandang tepat untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian.

Melalui teknik desensitisasi sistematis, mampu mengarahkan dan mengatur siswa untuk dapat menurunkan kecemasannya yaitu dengan mengikuti Langkah-langkah teknik desensitisasi sistematis yang terdiri dari penyampaian rasional, identifikasi situasi yang menimbulkan kecemasan, identifikasi konstruksi hirarki kecemasan, pemilihan dan latihan, penilaian imajeri, penyajian adegan, dan pekerjaan rumah atau tindak lanjut. Proses penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian dilaksanakan melalui bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok memiliki empat tahapan yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian, apabila mengikuti langkah-langkah penggunaan teknik dengan tepat dan benar, serta mempertimbangkan tujuan dan manfaat dari teknik desensitisasi sistematis, dengan demikian

teknik desensitisasi dipandang efektif untuk mengurangi kecemasan siswa, karena dilihat dari proses desensitisasi, dimana siswa perlu melakukan rileksasi dan belajar untuk membayangkan berbagai situasi dengan baik sehingga teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka konselor dapat memberikansaran kepada:

1) Pembaca (Guru BK/Pemerhati BK)

Melaluipenulisan skripsi ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan konsep, serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk mengkaji lebih jauh tentang penerapan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian

2) Konselor

Melalui penulisan skripsi ini, diharapkan kepada konseloragar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik desensitisasi sistematisuntuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. *Prosedur penulisan pendekatan peraktek*. Jakarta: PT Bina Aksara 2010
- Arikunto. *Prosedur penulisan suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 1998
- Eford, Bradley. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi kedua*. Yogyakarta: Diterjemahkan oleh Pustaka Pelajar. 2016.
- Fauziah & Junianti Widuri. *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: UI Pers. 2005
- Lexy J. Moleong. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 200
- Mestika Zed. *Metode Kepustakaan*. Obor Indonesia. Jakarta. 2008.
- M. Nur Ghufro & Rini Risnawati. *Teori-Teori Psikologi*. AR-RUZZ Media: Jogjakarta: AR-RUZZ Media. Muchles. *Teori-Teori Psikologi*. 2012
- Miles, Matthew B. And Huberman, Michael A. *Analisis Data Kualitatif* (Terjemahan: Tjetep Roehendi Rohidin). Jakarta: UI Pres. 1992
- Mukhtar. *Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: GP Press Group. 2013.
- Nyoman Kutha Ratna. *Metodologi Penelitian. Kajian Budaya Dan Ilmu Sosial Humaniora Pada Umumnya*. Pustaka Pelajar. 2010.
- Piter & Lubis. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta Kencana. 2010
- Prayitno. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. 2012.
- Ratna, Lilis. *Teknik-teknik konseling*. Yogyakarta: CV Budi Utama. 2013.
- Widiastuti, R. *Kecemasan tes, Koping, Kepribadian dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa*. Lampung: Prosiding STIMIK. 2011.
- Willis. Sofyan. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta. 2010
- Skripsi Adeleyna, N. *Analisis insomnia pada Mahasiswa melalui model pengaruh kecemasan*. Tes Jakarta: Universitas Indonesia. 2008
- Sugiyono. *Metode penulisan pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif, R&D* Bandung: Alfabeta. 2013

Fitri Dona. *Konsep Kecemasan pada Lanjut Usia (Lansia) Universitas Negeri Padang*. Journal Konselor. 2016

Diunduh dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor> pdf diunduh pada 28 September

Ishtifa, Hanny. *Pengaruh Self- Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self- Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*. Skripsi (tidak diterbitkan). 2011.

Diunduh dari <http://repository.Uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/179/0/1/HANNY%20ISHTIFA-FPS.pdf> diunduh pada 30 September 2

Suhendri. *Efektifitas Konseling Kelompok Rational-Emotif Untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Universitas Negeri Semarang*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. 2012

Diunduh dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk> diunduh pada 20 Agustus

Febyanti Ferlysta Ayu. *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa pada saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X di SMK Negeri 1 Metro Tahun Ajaran 2012/2013*". ISSN 23019824. Vol 2. (2). 2013.

I Gede Tresna. *Efektifitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja Tahun Ajaran 2010/2011)*". ISSN 1412565X.

Mayan Sandana dan Siti Rahmi. *Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Tarakan Tahun 2018/2019*". ISSN (cetak) 26850753 dan ISSN (online) 26852039.

Ni Luh Putu Santi Aryani. *Penggunaan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat di Kelas VIII 10 Di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*". ISSN INDONESIA 9772513964000. Vol 2 (01). 2014

Sholehah Laila Fida Nabihah. *Factors Causing Student's Anxiety to Face National Examination (faktor-faktor penyebab kecemasan siswa dalam menghadapi ujian)*. E-ISSN 25812297 dan P-ISSN 14115255. Vol 25. 2020