**BAB V**

**PENUTUP**

**5.1 Kesimpulan**

Fokus pada penelitian ini membahas tentang tingkat kecemasan berbicara ketika presentasi siswa berada pada kecemasan berat, maka peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa kurang Yang kemudian 10 orang dari jumlah siswa tersebut bersedia menjadi responden yang akan diberikan perlakuan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya.

Perlakuan yang diberikan yaitu penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi diri, teknik desensitisasi diri merupakan metode untuk mengurangi respon emosional yang tidak menyenangkan dengan cara mengenalkan aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan sehingga individu yang mengalami hal yang tidak menyenangkan tersebut dapat menghadapinya tanpa ada perasaan takut dan juga merasa lebih baik dan lebih relaks.

Bagian ini, peneliti akan menyajikan pembahasan tentang analisis data dari penelitian yang telah dibahas pada bahian sebelumnya. Dalam hal ini peneliti akan membahas analisis data untuk mengetahui penggunaan teknik desensitisasi diri untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh siswa. Hal ini dapat diidentifikasi melalui hasil pretest dan posttset.

Melihat hasil test pada pretest menunjukkan bahwa terdapat 10 siswa

SMA Negeri 2 Lawe Bulan yang mngalami kecemasan kecemasan berat ketika presentasi, yaitu dengan nilai rata-rata 27,2. Kemudian nilai posttest diberikan

54

55

pada 10 siswa tersebut dengan rata-rata 17. untuk mengetahui ada penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi melalui teknik desensitisasi diri, maka dilakukan uji t. Nilai tabel adalah 1,812, sedangkan nilai uji-t 9,67. Kemudian thitung dibandingkan dengan ttabel dengan df = 10, maka ketentuan thitung > ttabel (9,67 > 1,812). Ini berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh siswa menggunakan teknik konseling desensitisaasi diri. Jadi, hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecemsan yang dirasakan oleh siswa. Melalui pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian kecemasan berkomunikasi ketika presentasi yang dialami oleh siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan mengalami perubahan setelah diberikan teknik desensitisasi diri. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi diri dapat berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan berkomununikasi ketika presntasi siswa SMA Negeri 2 Lawe Bulan. Melalui uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan siswa. Siswa yang pada awalnya memiliki skor tinggi, setelah diberikan perlakuan teknik desensitisasi diri mengalami penurunan skor.

**5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan bahwa adanya perubahan pada siswa yang mengalami kecemasan setalah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi diri, maka ada beberapa saran yang

diajukan oleh peneliti. Saran ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan, yaitu:

1. Siswa diharapkan dapat mengendalikan emosi ketika presentasi agar tidak memunculkan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan. Mental siswa harus kuat ketika melakukan komunikasi khususnya ketika presentasi karena apabila siswa tidak bisa mengendalikan emosi dan gugup berlebihan maka akan berpengaruh pada performa dan mengakibatkan nilai yang tidak memuaskan.

2. Untuk peneliti lebihlanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas serta menggunakan teknik desensitisasi diri untuk mengetahui kecemasanberkomunikasi yang dialami oleh siswa secara lebih mendalam.