

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian dengan subjek tunggal yang telah dilakukan pada siswa berinisial A kelas VIII SMP Negeri 232 Jakarta yang mengalami tingkat kecemasan tinggi pada saat presentasi dengan menerapkan teknik Desensitisasi Sistematis untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa tersebut pada saat presentasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif terhadap penurunan skor kecemasan siswa saat presentasi pada A (konseli). Hasil pengukuran skor kecemasan A saat kondisi *baseline* atau sebelum penerapan teknik Desensitisasi Sistematis mencapai 121, yang berarti masuk pada kategori tinggi. Kemudian, setelah diberikan intervensi dengan teknik Desensitisasi Sistematis, konseli mendapatkan hasil skor sebesar 64 termasuk pada kategori rendah. Hasil tersebut juga memperlihatkan bahwa konseli sudah mampu untuk tetap tenang dan santai ketika presentasi serta mampu terhindar dari gejala-gejala fisik seperti berkeringat, tangan bergetar, tangan menjadi dingin, dada sesak, selain itu yang bersifat mental yaitu rasa takut dan tidak nyaman.

B. Implikasi

Penerapan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam proses konseling merupakan proses inti yang berdampak pada perubahan penurunan tingkat kecemasan siswa pada saat presentasi. Dalam teknik ini, proses pertama yang dilakukan oleh konseli adalah menyusun tingkat kecemasan dari terendah hingga tertinggi sesuai dengan kondisi yang dimana konseli alami ketika mengalami kecemasan saat presentasi. Kemudian melakukan latihan relaksasi berupa pengenduran otot tangan, leher, dan bagian tubuh lainnya agar konseli merasa lebih rileks atau santai. Saat kondisi relaks tersebut konseli diminta membayangkan situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan dimulai dari tingkat kecemasan terendah hingga tertinggi dan konseli diminta untuk menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari. Konseli dapat menurunkan tingkat kecemasannya yaitu dengan latihan relaksasi agar dirinya merasa tenang dan santai ketika menghadapi situasi kecemasan pada saat presentasi. Teknik Desensitisasi Sistematis ini juga membantunya dalam mengelola perasaan cemas ketika dihadapkan pada situasi yang tidak diinginkan saat presentasi seperti perasaan deg-degan, tangan bergetar, hilang konsentrasi atau tidak fokus, dan takut atau malu yang dialami konseli. Sehingga penerapan teknik Desensitisasi Sistematis dalam konseling individu

merupakan salah satu bentuk pilihan penanganan permasalahan kecemasan yang dialami siswa pada saat presentasi.

C. Saran

1. Bagi guru bimbingan dan konseling (BK)

Guru BK berperan penting dalam perkembangan pribadi, belajar, dan sosial siswa. Oleh karena itu, guru BK bisa memberikan stimulus-stimulus positif agar A (konseli) dapat lebih yakin dan percaya diri ketika melakukan presentasi dihadapan teman-temannya dan mampu mengembangkan dirinya. Guru BK juga diharapkan dapat memantau konseli untuk tetap berlatih presentasi dan terus mengembangkan dirinya. Peran guru BK juga sangat penting dalam menangani masalah kecemasan yang dialami siswa pada saat presentasi, guru BK bisa melakukan layanan konseling kelompok bagi anak-anak yang mengalami kecemasan tinggi pada saat presentasi atau melakukan bimbingan kelompok dengan tema kecemasan dan bekerja sama dengan seluruh masyarakat sekolah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi atau penelitian rujukan pada penelitian sejenis yang bersubjek siswa dan pada variabel kecemasan. Agar lebih mengetahui efektivitas teknik ini, akan lebih baik jika waktu penerapan teknik lebih lama hingga

konseli bisa melakukan presentasi dengan baik. Bisa juga teknik ini dicoba terapkan pada beberapa subjek dalam konseling kelompok. Kemudian, peneliti selanjutnya bisa menerapkan teknik lain dalam pendekatan Behavioral sesuai dengan pendekatan yang digunakan oleh peneliti.

3. Bagi guru pada umumnya

Bagi dewan guru diharapkan dari hasil penelitian ini untuk dapat membuat program atau kegiatan yang mampu mengatasi kecemasan anak di sekolah. Hal ini dapat dilakukan dengan berkolaborasi dengan guru Bimbingan dan Konseling atau pihak-pihak lainnya yang *professional* di bidangnya.

4. Bagi Konseli

Bagi konseli yang memiliki tingkat kecemasan tinggi pada saat presentasi dibutuhkan usaha lebih untuk menurunkan kecemasannya. Dalam hal ini, konseli diharapkan mampu berlatih mandiri latihan relaksasi dengan baik ketika menghadapi situasi kecemasannya. Selain itu, konseli dapat meminta bantuan kepada dewan guru, guru Bimbingan dan Konseling dalam menurunkan tingkat kecemasannya. Adapun penurunan kecemasan akan berpengaruh pada cara konseli dalam menghadapi masalah dalam kesehariannya dengan lebih percaya diri.