

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data tentang penerapan terapi behaviorial dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA1 di SMAN 1 Kokop Bangkalan, peneliti dapat mengambil kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan yakni sebagai berikut :

1. Kecemasan siswa pada kelas XI-IPA 1 SMAN 1 Kokop bangkalan tergolong sangat tinggi, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengatur konsentrasi, munculnya gejala-gejala somatic dan psikologis membuat proses belajar tidak berhasil dengan maksimal
2. Proses penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis berjalan dengan baik, meskipun pada siklus I terjadi banyak pengulangan adegan pada konseli karena tidak sesuai prosedur, sedangkan pada siklus II konseli dan konselor mampu bekerja sama dengan maksimal mengenai pengendalian emosional.
3. Terapi behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis mampu mereduksi kecemasan siswa kelas XI-IPA 1 di SMAN 1 Kokop Bangkalan, dengan hasil :
 - a. MTR sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 65. Kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74)

dengan skor 65 menjadi rendah (45-59) dengan skor 47. Selisih dari pra siklus dengan diklus 1 adalah 18 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari yang tergolong rendah (45-59) dengan 47 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 32. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 15 digit.

b. MHR sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 65. Kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74) dengan skor 65 menjadi rendah (45-59) dengan skor 51. Selisih dari pra siklus dengan siklus 1 adalah 15 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari tergolong rendah (45-59) dengan skor 51 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 37. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 15 digit.

c. RBY sebelum mendapatkan terapi memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang (60-74) dengan skor 74. Kemudian pada siklus 1 mengalami penurunan kecemasan dari sedang (60-74) dengan skor 74 menjadi rendah (45-59) dengan skor 59. Selisih dari pra siklus dengan siklus 1 adalah 15 digit. Selanjutnya pada siklus 2 dari yang tergolong rendah (45-59) dengan skor 59 menurun menjadi normal (20-44) dengan skor 40. Selisih Siklus 1 dengan siklus 2 adalah 19 digit.

