

BAB IV

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

Teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial siswa karena melalui teknik desensitisasi sistematis, siswa dilatih untuk mengurangi kecemasan dengan cara menghadapkan siswa secara bertahap pada kecemasan yang sedang dialami dan memberikan respon yang beralawan atas stimulus berupa bayangan-bayangan pengalaman yang mencemaskan serta menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif seperti ketakutan pada situasi sosial, berbicara dengan orang baru, berbicara didepan umum dan mendapat kritikan negatif dari orang lain dengan cara menghadapkan siswa secara bertahap pada kecemasan yang sedang dialami dengan keadaan rileks/santai, selain itu teknik desensitisasi dapat menurunkan tingkat kecemasan yang tidak memberdayakan kemampuan individu dalam menghadapi suatu keadaan atau situasi secara rasional.

Prosedur penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa dilaksanakan melalui empat tahap bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan pemimpin kelompok menggunakan teknik desensitiasi sistematis untuk mengurangi

kecemasan sosial dengan langkah-langkah: mengidentifikasi rangsangan yang menimbulkan kecemasan sosial, menyusun hirarki kecemasan dan menutup mata lalu membayangkan kecemasan dari tingkat paling rendah ke paling tinggi.

Efektivitas penerapan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa didukung melalui hasil penelitian, Husin (2017), Sugiantoro (2018), Lestari, dkk. (2018), Erwin dan Triadara (2017)

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas maka peneliti dapat memberikan saran kepada

1. Guru Bimbingan Konseling

Diharapkan agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman dan wawasan mengenai penggunaan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

2. Peneliti

Diharapkan kepada peneliti agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menggunakan teknik desensitisasi sistematis melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmani, J. Ma'mur. 2010. *Panduan Efektif Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Brecht, G. 2000. *Mengenal dan Menanggulangi Stress*. Ahli bahasa tim Redaksi Mitra Utama. Jakarta: Arcan
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama.
- Durand, V. Mark. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Latipun. 2010. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press.
- Prayitno. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang : Penerbit UMN.
- Hankin, Sheenah. 2004. *Pede Abis!: untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sarwono, S.W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukardi, Dewa. Ketut. & Desak P.E. Nila Kusmawati. 2008. *Proses Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Willis, Sofyan. 2010. *Konseling Individual Teori dan Pratek*. Bandung : Alfabeta
- Winkel, W. S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi.
- Zed, Mestika. 2003. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.

Jurnal dan Skripsi.

- Annisa, Ifdil. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Jurnal Konselor*. Vol.5, No.2, Juni 2016 : pp 93-98. Universitas Negeri Padang : Padang.
- Azmarina, Rani. 2015. *Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir Tasbik untuk Menurunkan Simtom Kecemasan pada Gangguan Fobia Spesifik*. Fakultas Psikologi UAD Yogyakarta. HUMANITAS Vol. 12 No. 2 . 90-104. ISSN 1693-7236.
- Bishop, S. J. 2007. *Mekanisme Neurokognitif Kecemasan: Akun Integratif*. *Tren Ilmu Kognitif*, Volume 11, Edisi 7, Juli 2007, h 307-316.
- Erwin, A. & Triadara, H. 2017. *Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam As-Syafi'iyah.
- Fidelis, E. Waruwu. 2004. *Belajar Menurut Pendekatan Behaviorisme*. *Journal Provitae Volume 1, No.1*. Desember 2004. Universitas Tarumanagara Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.
- Furmark, T. 2000. *Fobia Sosial dari Epidemiologi ke Fungs*. Fakultas Ilmu Sosial 97. 72 pp. ISBN 91-554-4873-9.
- Hamarta, dan Baltaci. 2013. *Menganalisis Hubungan antara Kecemasan Sosial, Dukungan Sosial dan Pemecahan Masalah*. Vol. 38, 167 Pendekatan Mahasiswa Universitas. Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan.
- Husin, Al Syari. 2017. *Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Diri untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa SMP Muhammadiyah Geyer Kabupaten Grobogan*. Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
- Lestari, Yuni. Latif, Syarifuddin & Widiastuti, Ratna. 2012. *Mengurangi Kecemasan Siswa di Sekolah dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Vol 2, No3* <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/2084>
- Olivares, Jose. Sanchez-Garcia, Raquel, Lopez-Pina, Jose. 2009. *Kecemasan Sosial untuk Anak dan Remaja*. *Jurnal Psikotema*.
- Sugiantoro, Budi. 2018. *Teknik Desensitisasi Sistematis (Sytematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang Dialami Konseli*. *Jurnal Nusantara Of Research*. P-ISSN:2579-3063/E-ISSN:2355-7249. <http://ojs.unpkediri.ac.id/indek.php.efektor>.