

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai “Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan santri di PPAI” dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut: Adapun kecemasan santri sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis yaitu tinggi, dilihat dari hasil angket pre test yang diperoleh dengan nilai skor tinggi sebelum diberikannya treatment yaitu antara 148-171, sedangkan mean pre test pada *paired sample statistik* adalah 157.67 yang berarti dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis adalah tinggi.

Ada penurunan tingkat kecemasan santri setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis. Hal ini terbukti dengan hasil skor angket yang diperoleh yaitu antara 126-147 kategori sedang dan 104-125 kategori rendah. Sedangkan hasil mean post test kelompok eksperimen pada *paired sample statistik* adalah 132.17. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan santri setelah diberikan treatment atau perlakuan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis mengalami penurunan.

Ada penurunan yang signifikan kecemasan santri antara sebelum dan sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi

sistematik. Hal ini terbukti dari uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS, dimana hasil dari tabel uji analisis paired sample statistik hasil pre test dan post test pada kelompok eksperimen bahwa hasil dari pre test 157.67 sedangkan hasil post test 132.17, dilihat dari hasil angket yang mengalami penurunan pada tingkat kecemasan santri. Maka dapat disimpulkan bahwa dari rumusan masalah diatas yaitu ada Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin.

## **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan hasil dari penelitian yang telah dikemukakan maka dapat diajukan beberapa saran pemanfaatan penelitian ini bagi pesantren bahwa penanganan kecemasan santri juga penting untuk membantu kelancaran dan keberlangsungan santri dalam mengikuti, menghadapi kegiatan-kegiatan yang terdapat di pesantren. Bagi pesantren juga dapat mengguakan teknik desensitisasi sistematik untuk membantu dalam menurunkan kecemasan yang dialami santri pada saat melakukan kegiatan-kegiatan dipesantren dan agar santri dapat melakukan/ menjalankan kegiatan dipesantren tanpa hambatan berupa kecemasan.

Bagi santri juga mengetahui tentang kecemasan dan diharapkan dapat mengondisikan kecemasan yang dialami dan mengetahui bahwa kecemasan dapat menghambat kelancaran dalam melakukan kegiatan, oleh karena itu perlunya santri mengetahui tentang cara menurunkan kecemasan agar tidak menghambat dan dapat berjalan secara optimal dalam melakukan berbagai macam kegiatan yang terdapat dipesantren.