

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1. Kesimpulan**

Penelitian yang telah saya lakukan ini untuk melihat seberapa pentingnya teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan terhadap siswa berkebutuhan khusus tunagrahita di Yayasan Pembinaan Anak Cacat Medan (YPAC).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Teknik desensitisasi sistematis ini sangat efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial.
2. Teknik desensitisasi sistematis ini perlu ditinjau pada penyaluran minat ekstrakurikuler atau partisipasi tenaga pendidik di YPAC Medan.
3. Konseli atau anak tunagrahita memiliki kepercayaan diri rendah sehingga perlu diberikan motivasi dari orangtua dan juga guru.
4. Penyebab gangguan kecemasan pada anak tunagrahita yang bersifat menetap disebabkan oleh trauma yang sulit dihilangkan sehingga gangguan kecemasan sosial ini akan dikhawatirkan akan muncul saat menghadapi situasi yang mengancam.

#### **1.2. Saran**

Bagi guru bimbingan dan kosenling agar dapat menggunakan teknik desesitisasi sistematis untuk membantu siswa berkebutuhan khusus tunagrahita yang mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan untuk gur wali kelas agar dapat lebih memahami karakteristik peserta didik berkebutuhan khusus tunagrahita yang mengalami kecemasan.