

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa *guided imagery therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan siswi menjelang ulangan kenaikan kelas. Terdapat penurunan yang signifikan pada gejala fisik, namun belum dapat dikatakan efektif untuk menurunkan gejala behavioral serta kognitif karena pada data yang diperoleh tidak menunjukkan penurunan hasil yang signifikan.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek A dan B disarankan mengurangi kegiatan non akademik supaya jauh lebih fokus untuk menghadapi ulangan kenaikan kelas. Selain itu juga disarankan untuk membuat skala prioritas agar bisa memilih dan memilah agenda yang lebih diutamakan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menyadari bahwa dalam penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penelitian ini sangat dapat diperbaiki dan dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan menggunakan alternatif-alternatif relaksasi lain karena pada dasarnya terdapat banyak sekali teknik relaksasi. Selain itu pemilihan tempat yang kondusif juga perlu diperhatikan untuk memaksimalkan penelitian. Penentuan subjek penelitian juga sebaiknya digunakan kontrol yang jelas sebagai variabel kontrol dalam penelitian eksperimental.