

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

Sebagai akhir dari penulisan skripsi, pada bab ini akan ditulis kesimpulan dari hasil penelitian yang diperoleh. Selain itu peneliti juga memberikan beberapa saran yang dimaksudkan untuk memberikan masukan yang dapat digunakan untuk menyempurnakan hasil penelitian di masa yang akan datang.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian nasional kelas XII IPA dan IPS di SMA Negeri 14 Jakarta Timur dalam kategorisasi sedang. Hal ini dapat terjadi karena adanya faktor internal dan eksternal dalam diri siswa. Faktor internal mengacu pada diri sendiri meliputi pikiran dan perasaannya tentang ujian nasional dan faktor eksternalnya di dapat dari luar diri siswa contohnya, bahwa ujian nasional dijadikan sebagai satu-satunya patokan untuk lulus dan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Data penelitian menunjukkan bahwa aspek afektif dan aspek kognitif adalah reaksi kecemasan siswa kelas XII IPA dan IPS dalam menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. Kecemasan pada aspek afektif dengan persentase 49% dan pada aspek kognitif dengan persentase 47%.

Kemungkinan ini terjadi dipengaruhi oleh adanya perasaan-perasaan khawatir yang terdapat dalam diri siswa, sehingga perasaan negatif akan muncul mengenai ujian/tes seperti, ketakutan akan apa yang terjadi nanti ketika ujian nasional berlangsung. Ketakutan ini mungkin terjadi saat mengerjakan soal ujian nasional yaitu ketakutan akan kehabisan waktu untuk mengerjakan soal-soal UN dan akan mempengaruhi sistem kognitif sehingga siswa akan berpikir kurang relevan sehingga melekat pada pikiran siswa yang akan mempengaruhi kecemasan untuk menghadapi tes atau ujian nasional misalnya, membayangkan kalau hidupnya akan hancur jika gagal dalam ujian nasional.

Pada Indikator, kecemasan yang paling dominan terjadi pada indikator *emosional* dan *self-preoccupation* dengan persentase yang sama yaitu 35%. Indikator *emosional* mempengaruhi suatu potensi yang mengalami reaksi kecemasan setiap kali sebuah stimulus atau situasi yang dipandang sebagai ancaman hal ini membangkitkan sebuah *state anxiety*, yaitu suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, merasa kesal, ketakutan akan apa yang terjadi dan sedih.

Sehingga membangkitkan pula *self-preoccupation* pada siswa yang dirasakan adalah kecemasan pada diri mereka sendiri untuk menghadapi ujian nasional, sehingga pikiran-pikiran yang mempengaruhi siswa dalam

kecemasan, pikiran yang muncul pada saat cemas adalah pikiran negatif yang mengganggu tentang tes/ujian nasional yang akan dihadapi.

Berdasarkan sub-indikator persentase 4% dengan kategori tertinggi dan sangat mempengaruhi adanya kecemasan terdapat pada kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, merasa kesal, ketakutan akan apa yang terjadi dan sedih yang mengindikasikan bahwa stimulus yang hadir dalam pikiran siswa membangkitkan rasa *emosional* tentang ujian nasional sehingga reaksi emosional tersebut muncul dan mengakibatkan kecemasan pada saat ujian nasional.

Berdasarkan program kelas IPA dan IPS data yang diperoleh bahwa siswa yang mengalami tingkat kecemasan yang tertinggi yaitu terdapat di program kelas IPA dibandingkan program kelas IPS.

Berdasarkan jenis kelamin dan data yang diperoleh perempuanlah yang lebih tinggi kecemasannya dalam menghadapi ujian nasional dibandingkan laki-laki.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa hal yang dapat dipelajari dan dikaji bersama tentang tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII IPA dan IPS di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. Hasil penelitian ini berupaya menunjukkan kepada berbagai pihak yang terkait mengenai tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian

nasional pada tahun ajaran 2010-2011. Melalui pembahasan yang telah dipaparkan, dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional sangat penting untuk diteliti maka seyogyanya dapat ditindak lanjuti oleh berbagai pihak.

Berdasarkan gejala kecemasan tes setiap individu pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu dan dengan tingkat yang berbeda-beda, berdasarkan data penelitian tentang tingkat kecemasan siswa kelas XII IPA dan IPS dalam ujian nasional di SMA Negeri 14 Jakarta Timur, dengan hasil penelitian adalah dalam kategori sedang, hal ini mengidentifikasi bahwa siswa mengalami kecemasan sebelum mengikuti ujian nasional. Rasa cemas ini lebih dipengaruhi oleh aspek afektif dan kognitif yaitu suatu keadaan perasaan yang kurang menyenangkan dan memunculkan pikiran-pikiran negatif tentang ujian nasional sehingga membangkitkan *emosionalitas* dan *self-preoccupation*.

Emosionalitas ini lebih memusatkan pada ancaman yaitu ujian nasional sehingga muncul perasaan yang kurang menyenangkan pada diri siswa seperti, kecemasan tentang masa depan yang tidak menyenangkan, merasa kesal, ketakutan akan apa yang terjadi, dan sedih, hingga kadang memikirkan hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan ujian/tes sehingga hal ini membangkitkan *state anxiety*. Sedangkan, *self-preoccupation* adalah suatu reaksi dimana reaksi ini lebih disibukkan memikirkan diri sendiri jika terjadi sesuatu yang tidak baik terhadap ujian nasional seperti, mengkritik

dirinya, kurang puas terhadap diri sendiri, ragu terhadap kompetensi akademik, ragu terhadap kemampuan untuk mengatasi situasi yang menantang, memiliki keyakinan yang pesimis, melebih-lebihkan hasil perilaku negatif, perfeksionis, dan keyakinan diri tidak berdaya dalam menghadapi ujian nasional.

Fenomena yang terjadi di SMA Negeri 14 Jakarta berdasarkan hasil penelitian adalah sama yaitu pada segi afektif dan kognitifnya bahwa para siswa mengalami ketakutan akan apa yang terjadi nanti ketika ujian nasional, yang mana siswa mengkhawatirkan adanya ketakutan akan kehabisan waktu untuk mengerjakan soal-soal UN.

Bila siswa mengalami rasa cemas pada aspek afektif dan kognitif sehingga muncul reaksi *emosionalitas* dan *self-preoccupation*. Jika hal ini dibiarkan siswa kemungkinan akan sulit mengontrol dirinya dalam menghadapi ujian nasional, untuk itu ada baiknya siswa lebih fokus belajar untuk menghadapi ujian nasional, berfikir positif bahwa dapat mengerjakan soal-soal ujian nasional, belajar mengontrol dan menerima diri akan apa yang terjadi. Jika hal tersebut dapat diatasi dan direspon oleh siswa maka siswa akan lebih percaya diri untuk menghadapi ujian nasional sehingga hasil yang didapat akan tercapai dengan baik.

C. Saran

Berdasarkan penelitian dan hasil pengolahan data yang didapat, maka peneliti mengemukakan saran yang dapat bermanfaat untuk menyempurnakan hasil penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat berperan aktif membantu mengentaskan kecemasan siswanya yang terjadi disekolah dalam menghadapi ujian nasional. Guru bimbingan konseling juga hendaknya mempersiapkan program khusus untuk mengentaskan masalah kecemasan yang terjadi dan program tersebut menjadi bagian dari program bimbingan dan konseling di sekolah. Adapun bentuk dan cara-cara dalam mengentaskan permasalahan siswa tersebut misalnya, dengan mengadakan pelatihan *Adversity Quotient* yaitu kecerdasan untuk mengatasi kesulitan. bagaimana mengubah hambatan menjadi peluang dan mengubah cara berfikir negatif siswa tentang ujian nasional untuk membangun semangat menghadapi ujian nasional serta percaya diri yang mengacu pada program bimbingan konseling komprehensif melalui *motivation training* serta dapat juga bekerja sama dengan pihak lain yang terkait dan memfasilitasi siswa di sekolah untuk konseling individu tentang kecemasan sebelum menghadapi ujian nasional.

2. Bagi Kepala Sekolah

Mengingat di SMA Negeri 14 Jakarta Timur belum memiliki jam pertemuan bimbingan konseling, maka peneliti dapat menyarankan kepada kepala sekolah agar memberikan kesempatan kepada guru bimbingan konseling untuk mempunyai jam pertemuan bimbingan konseling di kelas. Program ini diperlukan agar guru bimbingan konseling secara terjadwal memberikan pelayanan bimbingan kepada siswa. Kegiatan bimbingan kelas ini bisa berupa diskusi kelas atau *brainstorming* (curah pendapat) tentang bagaimana kiat-kiat menghadapi ujian nasional.

3. Orang tua

Bagi orangtua hendaknya mengembangkan hubungan yang berkualitas dengan anak dimulai dari komunikasi yang lancar dan dan menjadi “sahabat” bagi anaknya sehingga anak lebih nyaman dan terbuka tentang apa yang di alaminya disekolah. Cara yang dilakukan agar komunikasi orangtua dan anak berjalan lancar adalah akan lebih baik jika setiap hari orangtua meluangkan waktunya untuk dapat mendengarkan cerita-cerita atau keluh kesah anak dan memberikan masukan atau pendapat-pendapat yang berarti untuk anak sehingga anak merasa orangtua mendengarkan dan menyimak cerita mereka dan memberikan semangat dan doa pada anak-anaknya dalam menghadapi ujian nasional yang akan dilaksanakan.

4. Bagi Siswa

Agar dapat mengikuti ujian nasional dengan baik maka siswa harus belajar sungguh-sungguh untuk mencapai hasil yang diinginkan, mengikuti kegiatan belajar tambahan yang dilakukan di sekolah maupun dengan instansi di luar sekolah, bila diperlukan konseling dengan guru bimbingan konseling di sekolah agar dapat meminimalisir rasa cemas dalam menghadapi ujian nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahiri, Jafar. 2007. *Pengaruh Teknik Bimbingan Tes dalam Mengatasi Ketimpangan Skor Tes Akuntansi Ditinjau dari Kecemasan*. *Jurnal Teknodik No. 21*. Departemen Pendidikan Nasional Pusat teknologi informasi dan komunikasi pendidikan.
- Anastasi, Anne dan Susana Urbina. 2007. *Tes Psikologi (Edisi Ketujuh)*. Jakarta: PT Indeks.
- Atkinson, Rita L., Atkinson, Richard. C, and Hilgard, Ernest R. 1993. *Pengantar Psikologi* Edisi kedelapan Jilid 2. Alih Bahasa: Nurdjaman Taufiq. Jakarta: Erlangga.
- Arikunto, Suharsimi. 2002 . *Prosedur Penelitian edisi V*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Darajat, Zakiah.1988. *Kesehatan Mental cet. Ke-14*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Elliott, Stephen N & Thomas R. Kratochwill. 2000 .*Educational Psychology: Effective Teaching, Effective Learning Third Edition*. Singapore: McGraw-Hill Book Co.
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist. 2008 . *Theories of Personality edisi keenam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Herlyah M.H. 1981 . *Perubahan Ujian Negara ke Ujian Sekolah*, Jakarta: Skripsi IKIP.
- Hidayah, Rifa. 2002 . *Pengaruh ayat-ayat Al-Quran terhadap kecemasan siswa dalam Menghadapi Tes*. Yogyakarta: Tesis Program Studi Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada.
- Komalasari, Gantina. 1995 . *Kecemasan Menghadapi Pensiun (Studi Mengenai Hubungan Antara Makna Hidup, Dukungan Sosial, Dan sikap dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun pada Pegawai Negeri Sipil DKI Jakarta*, Jakarta;Tesis: Program Pasca Sarjana Universitas Indonesia.
- Kutash, Irwin L. & Louis B. Schlesinger.1981. *Handbook On Stress And Anxiety*. San Fransisco, California: Jossey-Buss Publishers.

- Klausmeier, Herbert J. 1985 . *Educational Psychology*(5th ed). New York : Harper and Row Publishers.
- Mash, Eric J. dan David A. Wolfe. 2002 . *Abnormal Child Psychology* Second Edition. Belmont USA, Wadsworth;Thomson Learning.
- Ormrod, J.E. 2006 . *Educational Psychology: Developing Learnes* (5th ed.).New York: Pearson Education Inc.
- Peraturan bersama kepala dinas pendidikan provinsi daerah ibukota Jakarta dan kepala kantor wilayah kementerian agama provinsi ibukota Jakarta. *Tentang petunjuk teknis pelaksanaan USBN/UN tahun ajaran 2009/2010*.
- Rachman,S. 2004 .Anxiety. Maret 18, 2008 .
http://bks2.books.google.com/books?id=0oNytw9yWZoC&pg=PR3&img=1&zoom=1&sig=SArC9srw_xVUjVY7d7gK06zAAUSs
- Raksadjaya, Bill Sumargo. 1982 . *Pengaruh kecemasan terhadap hasil belajar suatu studi kasus tentang kecemasan dasar dan kecemasan tes pada mahasiswa TPB – IPB angkatan 1978*. Bandung. Tesis
- Rambe, Agustina Elly Nora.1986 *Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan terhadap Tes*. Jakarta;Skripsi IKIP.
- Saifudin Azwar. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi* . Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sena, Jolyn D W., Lowe Patricia A., dan Lee Steven W. 2007 . *Significant Predictor of Test Anxiety Among Student With and Without Learning Disabilities. Journal of Learning Disabilities*. Academic Reasearch Library.
- Schaefer, Charles E dan Howard L Millman. 1981. *How To Help Childern With Common Problems*. New York : Van Nostrand Reinhold company.
- Schwarzer, Ralf, Henk M Van Der Ploeg & Charles D. Spielberger. 1989 . *Advances In Test Anxiety Research volume 6*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger; Berwyn: Swets North America.
- Sukardi. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Sugiono. 2007. *Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & B*. Bandung: Alfabeta.

Sumarni, Arief Suwadi, 2003. *Hubungan Kecemasan Menghadapi Ujian Skills Lab Modul Shock Dengan Prestasi Yang Dicapai Pada Mahasiswa FK UGM Angkatan 2000*. Yogyakarta, Skripsi: UGM

Suryanto. 1994. *Korelasi Tingkat Kecemasan dan Pola Kepribadian Tipe A dan Tipe B dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Universitas Airlangga*. Laporan Penelitian. Surabaya : Universitas Airlangga.

Spielberger, Charles D. 1972. *Anxiety Current Trends In Theory and Research, Vol. 1 & 2*. New York : Academic Press.

Spielberger, Charles D. 1979. *Understanding Stress and Anxiety*. London: Multimedia Publication Inc. Willemstad (Cureco).

Twonsend. M.C. 1996. *Psychiatric Mental Health Nursing Concept of Care*. 2nd ed. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Wolman, B.B. & Sricke, G. 1994. *Anxiety and Related Disorders a Handbooks*. New York : John Wiley & Sons, Inc.

Zeidner, M. 1998. *Anxiety : The State of The Art*. New York: Kluwer Academic Publishers.

<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/07/01/upaya-mencegah-kecemasan-siswa-di-sekolah>.

<http://diana1asril.multiply.com/journal/item/21>

<http://gudanginfo.info/tag/tingkat-kecemasan-siswa-dalam-menghadapi-ujian-akhir-nasional/>

<http://tysar.wordpress.com/2009/06/24/pengertian-kecemasan/>

<http://ujiannasional.org/standar-kelulusan-un-2011.htm>