

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kecemasan dalam menghadapi ujian adalah kecemasan yang dialami oleh siswa pada saat sebelum, selama atau sesudah ujian yang mencakup dimensi khawatir (*worry*) dan emosionalitas (*emosionalitas*). Dimana dimensi khawatir mengacu pada sisi kognitif yang berupa pikiran-pikiran yang mengganggu. Sedangkan emosionalitas mengacu pada sisi afektif yang berupa tanggapan biologis dan fisiologis seperti meningkatnya denyut jantung, berkeringat dan munculnya rasa tegang dan gugup. Berdasarkan perhitungan skor untuk setiap dimensi, dapat disimpulkan bahwa dimensi Khawatir (*Worry*) memiliki persentase yang paling dominan dalam menentukan tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian. Artinya, kecemasan yang dialami siswa disebabkan karena kebanyakan siswa memikirkan kemungkinan buruk bahwa mereka akan gagal dalam ujian yang akan dijalani sehingga muncul rasa khawatir yang berlebihan pada siswa.

Dalam penelitian ini digunakan beberapa teknik analisis data. Pertama adalah mencari persamaan regresi. Dari analisis tersebut diperoleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 104,46 - 0,871X$ , yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara Harga Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada SMK Negeri 50 Jakarta.

Selanjutnya, berdasarkan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas galat taksiran dengan rumus *Liliefors* diperoleh  $L_{hitung} < L_{tabel}$  atau  $0,079 < 0,110$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa galat taksiran Y atas X berdistribusi normal.

Berdasarkan perhitungan uji linieritas regresi, diperoleh jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak, atau  $0,44 < 1,98$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi yang diperoleh adalah linier.

Pada uji koefisien korelasi dengan menggunakan rumus *Product Moment* dari Pearson diperoleh koefisien korelasi sebesar  $-0,460$  yang menunjukkan adanya hubungan yang negatif Harga Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian. Semakin rendah harga diri siswa, semakin tinggi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian yang dialami oleh siswa.

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi,  $21,20\%$  variasi kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa ditentukan oleh tingkat harga diri, sedangkan sisanya ditentukan oleh faktor lain, yaitu manajemen waktu, kondisi lingkungan sekolah, keterampilan belajar siswa dan pengalaman negatif pada masa lalu.

## **B. Implikasi**

Dari kesimpulan di atas, diketahui bahwa terdapat hubungan antara Harga Diri (*Self-Esteem*) dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian (*Test Anxiety*) pada siswa di SMK Negeri 50 Jakarta. Maka implikasi berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah Harga Diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian. Semakin rendah Harga Diri, semakin tinggi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian yang dialami oleh siswa. Semakin tinggi Harga Diri, siswa semakin rendah Kecemasan dalam Menghadapi Ujian.

Untuk mengurangi tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian yang dialami siswa, perlu dilakukan berbagai upaya yaitu dengan memberikan penguatan kepada siswa sebelum ujian dilaksanakan. Penguatan tersebut dapat dilakukan

dengan memberikan nasehat agar siswanya selalu berpikir positif bahwa mereka bisa menjalani ujian dengan kemampuan yang mereka miliki. Pemikiran positif tentang keberhasilan, akan menumbuhkan keyakinan diri pada siswa. Selain itu penguatan juga dapat dilakukan dengan memberikan tambahan nilai kepada siswa yang mendapatkan nilai bagus setelah menjalani ujian. Sedangkan untuk menumbuhkan rasa kompetensi diri, hendaknya siswa melakukan penerapan cara belajar yang efektif dan efisien. Siswa hendaknya memiliki jadwal belajar harian, atau dapat juga dengan menanyakan strategi belajar yang dilakukan oleh teman yang lebih pandai untuk meningkatkan produktivitas belajar. Langkah tersebut diharapkan dapat membantu siswa untuk dapat menguasai kompetensi yang harus dicapai. Tumbuhnya keyakinan dan kompetensi diri yang ada pada siswa, pada akhirnya akan membuat mereka lebih percaya diri dan siap dalam menghadapi ujian.

### **C. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran, antara lain:

1. SMK Negeri 50 Negeri Jakarta hendaknya memperhatikan dimensi khawatir yang merupakan dimensi yang paling besar dalam menentukan tingkat kecemasan yang dialami oleh siswanya sehingga bisa dilakukan upaya agar tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa bisa dikurangi.

2. Para guru di SMK Negeri 50 Jakarta sebaiknya lebih giat lagi memberikan penguatan yaitu dengan memberikan nasehat kepada siswa agar berpikir positif tentang keberhasilan sehingga keyakinan diri akan tumbuh. Penguatan juga dapat dilakukan dengan memberikan nilai tambahan kepada siswa yang memperoleh nilai bagus setelah ujian. Selain itu, cara belajar yang efektif dan efisien juga perlu diterapkan oleh siswa. Hal ini bisa ditempuh dengan menetapkan jadwal belajar harian, atau dengan bertanya kepada teman yang lebih pandai untuk mengetahui strategi belajar yang digunakan untuk meningkatkan produktivitas belajar. Dengan langkah tersebut, diharapkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa berkurang karena mereka lebih merasa yakin dan siap untuk menjalani suatu ujian.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai kecemasan dalam menghadapi ujian, hendaknya meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi ujian. Sehingga dapat bermanfaat bagi sekolah dalam upaya untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian yang dialami siswa.