

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Di STMT Trisakti Jakarta banyak mahasiswa mengalami perasaan cemas yang tinggi ketika menghadapi ujian. Pihak STMT Trisakti Jakarta kurang memperhatikan bagaimana cara mengurangi perasaan cemas yang timbul dari mahasiswa ketika menghadapi ujian dan juga kurang mengenali kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa STMT Trisakti Jakarta. Kecemasan menghadapi ujian adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi saat menghadapi ujian. Salah satu penyebab mahasiswa mengalami kecemasan dikarenakan banyak mahasiswa melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi adalah suatu kegiatan menunda yang bertujuan untuk menghindari aktivitas atau tugas yang harus diselesaikan.

Berdasarkan penelitian untuk menguji hipotesis peneliti dan uji mengenai hubungan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi dengan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa STMT Trisakti Jakarta. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi maka 21,56% variasi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa ditentukan oleh tingkat prokrastinasi dan 78,44% sisanya ditentukan oleh faktor lain seperti kurangnya pemahaman mahasiswa tentang materi ujian, dukungan sosial yang kurang didapat oleh mahasiswa, keyakinan diri (efikasi diri)

mahasiswa yang kurang, manajemen waktu yang kurang tepat, dan kontrol diri mahasiswa yang kurang baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi dengan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa STMT Trisakti Jakarta. Semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat kecemasan yang timbul ketika menghadapi ujian.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, bahwa prokrastinasi mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa STMT Trisakti Jakarta. Dengan demikian implikasi yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian adalah prokrastinasi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan menghadapi ujian. Semakin rendah prokrastinasi, maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi ujian. Disamping itu, banyak faktor lain yang menyebabkan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk meneliti faktor-faktor lain yang menyebabkan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. STMT Trisakti Jakarta sebaiknya mengenali kecemasan menghadapi ujian yang dialami mahasiswa yang dapat menyebabkan prokrastinasi pada mahasiswa.
2. Pihak STMT Trisakti Jakarta dapat lebih memacu mahasiswa untuk lebih berprestasi agar ada keyakinan diri positif yang muncul sehingga mahasiswa dapat mengurangi rasa cemas yang muncul ketika ujian.
3. STMT Trisakti Jakarta lebih memerhatikan bagaimana cara mengurangi perasaan kecemasan yang timbul dari mahasiswa ketikamenghadapi ujian.
4. Bagi peneliti lain yang ingin mengetahui lebih dalam mengenali kecemasan menghadapi ujian dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian sehingga nantinya penelitian akan dapat bermanfaat bagi kemajuan sekolah serta terus menggali faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi ujian.