

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMP Negeri 9 Kota Jambi yang telah dianalisis dan di bahas pada bab sebelumnya, maka di dapat kesimpulan bahwa:

1. Secara umum penyesuaian diri berada pada klasifikasi tingkat tinggi dengan persentase 57,97%. Sehingga perlu untuk dipertahankan pada kategori penyesuaian diri yang positif dan untuk kategori penyesuaian diri yang salah perlu diminimalkan dan dicegah peningkatannya.
2. Secara umum tingkat kecemasan berada pada klasifikasi tingkat sedang dengan persentase 42,02%. Sehingga perlu untuk semakin diminimalkan dan dicegah peningkatannya. Tidak hanya pada kategori sedang saja yang harus diperhatikan, karena masih ada sekitar 51 siswa berada dalam kategori tinggi dan 22 siswa berada di kategori sangat tinggi, sehingga perlu untuk semakin diminimalkan dan dicegah peningkatannya.
3. Berdasarkan hasil *R square* pada *R* tabel menunjukkan koefisiensi determasi pada angka 0.342 atau 34.2%, berada pada kategori cukup kuat (0,17 – 0,49) maka penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel penyesuaian diri terhadap variabel

tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian siswa di SMP Negeri 9 Kota Jambi.

## **B. Saran**

Dengan adanya temuan bahwa terdapat pengaruh antara penyesuaian diri terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian, maka disarankan:

1. Guru bimbingan dan konseling hendaknya terus berupaya memberikan layanan yang sesuai dan tepat sasaran kepada siswa-siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah atau kecemasan sehingga perilaku tersebut dapat semakin diminimalisirkan dan dicegah peningkatannya.
2. Peneliti hendaknya terus berupaya memperdalam wawasan keilmuan terkait upaya penanganan dan pencegahan bagi siswa yang memiliki masalah penyesuaian diri dan kecemasan.
3. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengkaji lebih lanjut penelitian ini dengan metode atau jenis penelitian yang berbeda.

## **C. Implikasi Hasil Penelitian bagi Bimbingan dan Konseling**

Adanya temuan bahwa penyesuaian diri memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian di SMP Negeri 9 Kota Jambi sebesar 34.2% menarik bila dikaitkan dengan rencana pemberian layanan oleh guru bimbingan dan konseling. Meskipun pengaruh penyesuaian diri terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi

ujian hanya sebesar 34.2%, namun perilaku penyesuaian diri dan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa sangat perlu mendapat perhatian. Apalagi saat ini kecemasan dalam ujian akan membuat siswa kesulitan dan dapat menurunkan hasil belajar dan nilai siswa.

Untuk semakin meminimalkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa, maka guru bimbingan dan konseling dapat memberikan upaya pencegahan dan pengentasan dengan pemberian layanan, seperti layanan informasi hingga konseling individual. Hal ini menjadi sangat penting mengingat dampak yang akan timbul dari kecemasan siswa yang bukan hanya dapat mengganggu kegiatan belajar siswa, namun juga dapat menimbulkan perilaku negatif lainnya. Layanan yang diberikan dapat dilengkapi dengan informasi-informasi penting terkait kecemasan dalam menghadapi ujian gejala kecemasan, bahayanya, hingga kemungkinan dampak buruk kecemasan yang mungkin akan dirasakan dimasa mendatang. Penambahan informasi tentang deretan kasus-kasus kecemasan dengan kategori tinggi dirasa dapat memberi pemahaman kepada siswa akan bahayanya kecemasan secara berlebihan.

Selain itu, perhatian lebih juga dapat diberikan guru bimbingan dan konseling kepada siswa dengan dengan tingkat kecemasan tinggi. Pemberian konseling individu tentunya perlu dimaksimalkan. Pada kegiatan ini, pentingnya kontribusi pihak lain seperti orang tua dan pihak

terkait lainnya sangat diharapkan guna tercapainya tujuan layanan yang akan diharapkan.