

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka didapat suatu gambaran mengenai derajat *state anxiety* siswa kelas XII yang sedang menghadapi persiapan Ujian Nasional di SMA “X” Bandung dengan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa kelas XII yang sedang menghadapi persiapan Ujian Nasional di SMA “X” Bandung memiliki derajat *state anxiety* yang tergolong tinggi. Terdapat 53,9% siswa yang memiliki derajat *state anxiety* yang tinggi, dan sisanya 46,1% siswa lainnya memiliki derajat *state anxiety* yang rendah.
2. Siswa yang memiliki derajat *tension*, *nervousness*, *worry*, dan *apprehension* yang tinggi, maka cenderung akan memunculkan derajat *state anxiety* yang tinggi juga. Sedangkan siswa yang memiliki derajat *tension*, *nervousness*, *worry*, dan *apprehension* yang rendah, maka cenderung akan memunculkan derajat *state anxiety* yang rendah juga.
3. Siswa yang memiliki derajat *trait anxiety* yang tinggi, maka cenderung akan memunculkan derajat *state anxiety* yang tinggi juga. Sedangkan siswa yang memiliki derajat *trait anxiety* yang rendah, maka cenderung akan memunculkan derajat *state anxiety* yang rendah juga.

4. Siswa yang merasakan *Try Out* sebagai hal yang menegangkan, membuat gugup, bersemangat dalam mengikutinya, dan menganggap *Try Out* akan mempengaruhi Ujian Nasional, maka cenderung akan memunculkan derajat *state anxiety* yang tinggi. Sedangkan siswa yang merasakan *Try Out* sebagai hal yang biasa saja, malas dalam mengikutinya, dan menganggap *Try Out* tidak akan mempengaruhi Ujian Nasional, maka cenderung akan memunculkan derajat *state anxiety* yang rendah.
5. Siswa yang berpendapat Ujian Nasional merupakan hal yang penting dan harus diikuti, penting dan membuat stress, dan berpendapat *Try Out* merupakan hal yang penting, maka cenderung akan memunculkan derajat *state anxiety* yang tinggi. Sedangkan siswa yang berpendapat Ujian Nasional merupakan hal yang tidak penting namun harus diikuti, tidak penting namun menyulitkan, dan berpendapat *Try Out* merupakan hal yang tidak penting, maka cenderung akan memunculkan derajat *state anxiety* yang rendah.

## 5.2 Saran

Berkaitan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian mengenai derajat *state anxiety* pada siswa kelas XII yang sedang menghadapi persiapan Ujian Nasional di SMA “X” Bandung, maka peneliti memandang perlu mengajukan beberapa saran.

### 5.2.1 Saran Teoritis

- a. Dapat diteliti sejauh mana kontribusi dari aspek-aspek (*tension, nervousness, worry, dan apprehension*) yang akan memunculkan derajat *state anxiety* pada siswa kelas XII yang sedang menghadapi persiapan Ujian Nasional di SMA “X” Bandung.
- b. Dapat diteliti lebih jauh berkaitan dengan sejauh mana peran dari *trait anxiety*, internal stimuli, dan eksternal stimuli dalam memunculkan derajat *state anxiety* siswa kelas XII yang sedang menghadapi persiapan Ujian Nasional di SMA “X” Bandung.
- c. Penelitian tentang derajat *state anxiety* selanjutnya sebaiknya menggunakan skala pengukuran intensitas.
- d. Sebaiknya data penunjang yang ada menggali data eksternal stimuli yang berupa stressor dan penghayatannya, seperti banyaknya try-out, pra-UAN, meningkatnya standar nilai kelulusan dari tahun ke tahun, bertambahnya mata pelajaran yang diujikan, tuntutan dari orang tua, serta fakta bahwa tahun-tahun sebelumnya semenjak tahun 2005 selalu terdapat siswa yang tidak lulus Ujian Nasional.

- e. Sebaiknya data penunjang yang ada menggali data internal stimuli berupa motivasi siswa, pengalaman siswa, dan pengetahuan siswa kelas XII yang sedang menghadapi persiapan Ujian Nasional.

### 5.2.2 Saran Praktis

- a. Bagi lingkungan sekitar siswa seperti lingkungan sekolah khususnya bagi guru Bimbingan Konseling, agar dapat mengenali derajat *state anxiety*, derajat *trait anxiety*, internal stimuli, dan eksternal stimuli pada siswa, untuk dapat memberikan bimbingan dan masukan yang positif kepada siswa sehingga siswa dapat memiliki sudut pandang yang positif terhadap Ujian Nasional.
- b. Bagi siswa kelas XII yang sedang menghadapi persiapan Ujian Nasional yang memiliki derajat *state anxiety* yang tinggi, diharapkan dapat mengendalikan kecemasan berlebihan yang timbul dalam dirinya sehingga dapat berkonsentrasi dalam mempersiapkan dirinya menghadapi Ujian Nasional.