

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa berada pada kategori rendah dan sedang. Hal ini sangat mungkin terjadi, karena para mahasiswa tersebut cukup memiliki bekal kemampuan manajemen stres yang mereka dapatkan sebelumnya melalui kegiatan-kegiatan yang mereka ikuti pada semester sebelumnya. Namun karena minimnya pengalaman maka kompetensi tersebut belum menjadi *skill* yg optimal dalam menurunkan kadar kecemasan menghadapi ujian. Oleh karena itu masih ada diantara mereka yang mengalami kecemasan menghadapi ujian pada kategori sedang. Pada penelitian ini pemberian treatment dilakukan terhadap mahasiswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian pada kategori sedang sebagai layanan preventif dan kuratif.

Pemberilan layanan bimbingan dan konseling dilakukan dengan pendekatan konseling kognitif perilaku yang dilakukan selama 8 sesi pertemuan. Selama pelaksanaan intervensi konseling anggota kelompok diajak untuk dapat lebih memahami keseluruhan dirinya baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya serta membuat rencana perbaikan dan pengembangan diri, melakukan refleksi diri untuk dapat menyadari dan memahami mengenai apa yang telah terjadi dan yang ia lakukan sebelumnya, memperbaiki pola pikir negatif terhadap dirinya sendiri, dan melatih dirinya untuk melakukan relaksasi setiap kali menghadapi kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian, konseling kognitif perilaku efektif untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa. Hal ini terlihat dari penurunan yang signifikan dari skor *pretest* ke skor *posttest*. Namun terdapat dua indikator yang tidak mengalami penurunan secara signifikan, yaitu indikator 3.2 (gemetar) dan indikator 5.1 (tegang).

Ada beberapa hal yang memungkinkan sebagai penyebab tidak signifikannya penurunan kedua indikator tersebut. *Pertama*, rasa cemas atau takut

merupakan respon tubuh normal saat suatu *stressor* yang dirasakan sebagai situasi bahaya, sehingga memicu mekanisme *fight or flight* pada tubuh untuk mempersiapkan tubuh menghadapi bahaya tersebut. Ketegangan atau gemetar merupakan manifestasi yang muncul akibat aktivasi susunan saraf otonom sistem saaf yang bekerja di luar kesadaran. Intervensi konseling kognitif perilaku menitikberatkan pada restrukturisasi kognitif individu. Sedangkan ketegangan dan gemetar merupakan manifestasi yang muncul akibat aktivasi susunan saraf otonom (saraf tak sadar) yg merupakan bagian dari mekanisme *fight or flight*. Dengan demikian ketegangan dan tremor (gemetar) merupakan respon tubuh yang sulit dikendalikan secara kognitif (secara sadar).

Kedua, konseling kognitif perilaku memiliki banyak teknik yang dapat digunakan. Sedangkan penelitian ini tidak menggunakan seluruh teknik dari konseling kognitif perilaku. Ada kemungkinan indikator tegang dan gemetar dapat dikendalikan dengan lebih baik jika menggunakan keseluruhan dari teknik konseling kognitif perilaku atau jika menggunakan salah satu teknik secara khusus dan intensif.

B. Rekomendasi

Beberapa rekomendasi yang diajukan berdasarkan hasil penelitian ditujukan kepada beberapa pihak, yaitu (1) program studi bimbingan dan konseling; dan (2) peneliti selanjutnya.

1. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Program Studi Bimbingan dan Konseling, dapat memperbanyak penyelenggaraan kegiatan-kegiatan bagi mahasiswa yang bermuatan keterampilan pengembangan potensi diri dan keterampilan sosial yang dapat menunjang perkembangan psikologis mahasiswa serta peningkatan prestasi mahasiswa secara akademik.

2. Peneliti selanjutnya

a. Pada penelitian ini *treatment* diberikan kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan pada kategori sedang. Peneliti selanjutnya

diharapkan dapat melakukan *treatment* pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam kategori tinggi.

- b. Penelitian ini hanya menggunakan beberapa teknik tertentu dari pendekatan konseling kognitif perilaku. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik lainnya agar hasil penelitian semakin kaya dan akurat.
- c. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan membedakan kecemasan menghadapi ujian berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya, misalnya jenis kelamin, pola asuh orang tua, atau faktor lainnya.
- d. Peneliti selanjutnya dapat melakukan pencegahan *relaps* yang dengan jeda waktu yang lebih lama antara akhir sesi intervensi dengan pelaksanaan sesi konseling lanjutan.
- e. Peneliti selanjutnya dapat mencari tahu seberapa lama efek dari konseling kognitif perilaku dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian serta upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan efek dari konseling tersebut.