

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengindikasikan tingkat kecemasan ujian siswa kelas VII SMPN 40 Bandung Tahun Akademik 2012/2013 termasuk kategori sedang.

Sementara itu, gambaran kecemasan ujian siswa kelas VII SMPN 40 Bandung Tahun Akademik 2012/2013 pada ketiga aspek yakni kognitif, afektif dan perilaku motorik menunjukkan kecenderungan tingkat kecemasan ujian paling tinggi berada pada aspek kognitif ditandai dengan persentase paling besar, diikuti oleh aspek afektif dan aspek perilaku motorik.

Rumusan program intervensi konseling melalui teknik *self instruction* difokuskan untuk mereduksi tingkat kecemasan ujian siswa pada aspek kognitif, afektif dan perilaku motorik. Intervensi terhadap ketiga aspek tersebut dilakukan dengan menggunakan beragam strategi dari teknik *self instruction* yakni verbalisasi, *self statement* positif dan *self reinforcement*. Penggunaan teknik tersebut didasarkan atas kajian pustaka dan penelitian terdahulu yang menunjukkan keberhasilan teknik *self instruction* untuk mengatasi kecemasan ujian dan mengeliminasi gejala-gejala terkait kecemasan individu dalam menghadapi ujian.

Berdasarkan hasil uji efektivitas, intervensi konseling melalui teknik *self instruction* efektif untuk mereduksi kecemasan ujian siswa kelas VII SMPN 40 Bandung Tahun Akademik 2012/2013. Teknik *self instruction* teruji efektif untuk menurunkan kecenderungan gejala kecemasan ujian pada ketiga aspek yakni kognitif, afektif dan perilaku motorik. Penurunan yang paling besar persentasenya terjadi pada aspek kognitif sementara penurunan yang paling kecil persentasenya terjadi pada aspek perilaku motorik.

B. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian, terdapat rekomendasi yang dirujuk bagi pihak-pihak terkait. Rekomendasi terutama dikhususkan bagi siswa, pihak sekolah, konselor sekolah/guru pembimbing, jurusan bimbingan dan konseling serta penelitian di masa mendatang.

1. Bagi Siswa

Siswa yang merupakan stakeholder utama layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat memperoleh berbagai manfaat dari penelitian ini. Penelitian ini menghasilkan program intervensi konseling melalui teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan ujian siswa SMP yang dapat bermanfaat bagi siswa sebagai pedoman untuk membantu mengurangi kecemasan ketika akan menghadapi ujian maupun selama menghadapi ujian, hal ini tentu saja diharapkan akan membawa implikasi terhadap prestasi akademik siswa serta kinerja siswa dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Selain itu, temuan lain dari penelitian yang berupa instrumen deteksi kecemasan ujian dapat membantu siswa untuk mengetahui kecenderungan tingkat kecemasan ujian dalam diri siswa sehingga siswa dapat mulai mencari bantuan dan menentukan upaya-upaya awal yang diperlukan untuk mengelola serta menurunkan tingkat kecemasan ujian dalam dirinya.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah sebagai suatu institusi pendidikan bertanggung jawab dalam menciptakan iklim akademik yang kondusif bagi proses belajar siswa. Dengan demikian diperlukan kebijakan yang bersifat menyeluruh di sekolah. Sebuah kebijakan yang melibatkan komponen dari guru sampai siswa, dari kepala sekolah sampai orang tua murid. Kebijakan hanya akan berlangsung baik apabila ada langkah yang nyata dari sekolah untuk

menciptakan iklim kondusif yang mendukung proses belajar mengajar. Untuk itu hendaknya pihak sekolah, khususnya SMPN 40 Bandung, memanfaatkan hasil penelitian berupa gambaran umum tingkat kecemasan ujian siswa dan program intervensi konseling melalui teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan ujian siswa sebagai referensi dalam menyusun kebijakan atau program untuk membantu siswa mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian, terutama ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian sekolah dan ujian nasional.

3. *Bagi Konselor Sekolah /Guru Pembimbing*

Peran sebagai konselor sekolah atau guru pembimbing menuntut seseorang untuk dapat membantu siswa mengembangkan potensinya seoptimal mungkin. Begitu pula terkait performa akademik siswa di sekolah yang sangat berpengaruh terhadap prestasi dan kesuksesan akademik siswa. Konselor sekolah perlu memiliki keterampilan untuk menangani siswa yang mengalami permasalahan belajar, salah satunya adalah kecemasan menghadapi ujian. Konselor sekolah/guru pembimbing dapat menggunakan temuan penelitian berupa gambaran umum kecemasan ujian siswa dan program intervensi konseling melalui teknik *self instruction* untuk mereduksi kecemasan ujian siswa sebagai acuan untuk merancang layanan bimbingan belajar berupa program bimbingan dan konseling yang dikhususkan untuk membantu siswa dengan masalah kecemasan menghadapi ujian sehingga siswa menjadi lebih siap untuk mengikuti proses ujian dengan baik.

4. *Bagi Pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling*

Para sivitas akademika yang mendalami bidang ilmu bimbingan dan konseling diharapkan dapat membekali diri tidak hanya dengan pengetahuan secara teoretis tapi juga keterampilan praktis. Oleh karena itu, penelitian ini tersaji sebagai sebagian kecil dari banyaknya bahan kajian terkait konsep kecemasan ujian dan penggunaan teknik *self instruction*

dalam bidang konseling. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pendukung bagi pakar maupun praktisi dalam upaya mengembangkan bidang ilmu bimbingan dan konseling di masa yang akan datang. Ke depannya diharapkan berbagai studi yang dilakukan di bawah payung kecemasan ujian dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama di bidang bimbingan dan konseling.

5. *Penelitian di Masa Mendatang*

Penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi penelitian selanjutnya terkait fenomena kecemasan ujian dan penggunaan teknik *self instruction* dalam bidang konseling. Keterbatasan penelitian juga mengimplikasikan perlunya penyempurnaan dalam hal metodologi maupun aspek-aspek lainnya dalam penelitian di masa mendatang. Para peneliti selanjutnya diharapkan dapat merancang desain penelitian yang lebih komprehensif dan lebih canggih lagi, misalnya dengan menggunakan desain *pre test post test control group design*, atau *intensive single subject research*, dan desain lainnya yang lebih baik dalam menciptakan situasi eksperimen yang dipandang tepat. Terkait pengembangan instrumen penelitian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempersiapkan instrumen yang lebih spesifik, valid dan reliabel. Penelitian dilakukan bukan hanya untuk mengukur penurunan gejala perilaku saja namun juga mengukur seberapa jauh penurunan intensitas perilaku yang terjadi pasca pemberian intervensi. Oleh karena itu, perlu banyak pertimbangan dari segi waktu. Penelitian lanjutan (*follow up research*) juga perlu dilakukan pada periode waktu tertentu setelah pemberian intervensi. Penting juga untuk mengetahui berapa lama dampak pemberian intervensi konseling melalui teknik *self instruction* terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa yang dapat dijumpai melalui eksperimen. Eksperimen dapat dilakukan secara lebih terfokus dan lebih spesifik untuk mengkaji masing-masing aspek kecemasan ujian seperti aspek kognitif, afektif maupun perilaku motorik.

Anggi Azzi Purnama, 2013

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN (Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Bandung)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu