

---

**BAB III**  
**KESIMPULAN DAN**  
**SARAN**

---

### BAB III KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kecemasan yaitu suatu tanda yang memberitahukan adanya bahaya yang mengancam yang akan menimbulkan ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, yang sumbernya sebagian besar tidak diketahui. Dapat dikatakan kecemasan berfungsi agar seseorang mempersiapkan diri menghadapi bahaya tersebut. Kecemasan berfungsi agar seseorang mempersiapkan diri menghadapi bahaya tersebut. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Seseorang pasti merasakan apa yang disebut dengan cemas. Hanya saja intensitas kecemasan pada masing-masing individu berbeda. Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecemasan yang bersifat fisiologis dan kecemasan yang patologis. Kecemasan fisiologis tergolong kecemasan yang masih dalam batas normal. Sedangkan kecemasan patologis suatu kecemasan yang melampaui batas normal dan individu tidak mampu beradaptasi.

Kecemasan masih dapat dibagi lagi sebagai kecemasan yang menetap maupun yang sifatnya tidak menetap. Kecemasan menetap merupakan kecemasan yang sudah ada pada diri individu dan sifatnya sudah menjadi kepribadian individu tersebut, sehingga individu lebih mudah menjadi cemas bila menghadapi situasi tertentu. Sedangkan kecemasan yang tidak menetap, yaitu kecemasan yang hanya timbul bila individu menganggap situasi tersebut mengancam dirinya. Kecemasan juga perlu dibedakan dengan ketakutan. Pada ketakutan objek yang dihadapi sifatnya nyata, jelas dan bersifat pertentangan antara diri sendiri dengan lingkungannya, misal: takut macan.

Timbulnya kecemasan dapat bersumber dari dalam individu maupun dari luar individu. Sumber kecemasan sebagian besar tidak diketahui. Tersadar Kecemasan menimbulkan gejala psikis seperti tegang, rasa tidak aman, gugup, tidak tenang, takut, cemas, khawatir, lebih waspada, mampu bereaksi dengan cepat, diikuti dengan gejala fisik seperti palpitasi, berkeringat, dan gejala somatic yang lain.

Ujian merupakan suatu peneuitu dalam peudidikan. Bagi siswa ujian merupakan tekanan yang mampu menimbulkan kecemasan. Siswa yang akan menghadapi ujian sering mengeluhkan kecemasan yang akan mengganguya dalam mengerjakan soal-soal. Karena kecemasan ini menjadi siswa merasa tidak tenang, gugup, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik. Akibatnya akan mempengaruhi hasil prestasi belajar siswa.

Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu kecemasan rendah, sedang, dan tinggi. Ketiganya mempunyai ciri yang tidak sama, dan masing-masing akan menghasilkan prestasi belajar yang tidak sama pula. Di antara ketiganya, kecemasan dengan tingkat sedang merupakan yang terbaik dan menghasilkan tingkah laku yang positif. Siswa akan merasa cemas dengan ujian yang akan dihadapi, namun siswa juga berusaha untuk belajar sungguh-sungguh agar dapat mencapai prestasi belajar yang baik. Sedangkan siswa dengan kecemasan tinggi akan mengantisipasi ujian secara berlebihan. Ujian dianggap sebagai momen yang penting, sekaligus sebagai hal yang sangat menakutkan. Tingkat kecemasan yang tinggi akan membuat siswa gugup, tidak berkonsentrasi dan mudah lupa dengan apa yang sedang dipelajari. Sebaliknya siswa yang kecemasan rendah, akan menghasilkan prestasi belajar yang kurang baik, karena cenderung tidak peduli dan bersikap tidak mau berusaha.

## **B. Saran**

1. Perlunya perhatian dan bimbingan lebih besar lagi kepada siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, terutama siswa dengan kecemasan rendah dan kecemasan yang tinggi.
2. Siswa dengan kecemasan tingkat sedang juga perlu diberi pengarahannya agar kecemasan tersebut memacuinya untuk lebih giat berusaha mencapai prestasi yang gemilang.
3. seyogyanya siswa yang mengalami kecemasan diberi bimbingan dan pengarahannya agar selalu percaya pada diri sendiri akan hasil yang akan dicapai, dengan sebelumnya mempersiapkan diri baik fisik; misalnya dengan istirahat yang cukup, belajar dengan sungguh-sungguh; maupun

persiapan psikis, misalnya dengan tenang, tidak gugup atau tidak tegang, untuk menghadapi ujian.

4. bagi siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian, sebaiknya mulai mengerjakan soal-soal ujian yang dirasa lebih mudah dahulu, baru mengerjakan soal yang dianggap sukar, hal ini berguna untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa tersebut.
5. Sebaiknya pada siswa yang mengalami kecemasan berkonsultasi kepada orang tua, guru ataupun berbagai kalangan yang sekiranya dapat membantu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, sehingga kecemasan yang dialami dapat dikurangi bahkan dihilangkan.
6. semua dilakukan dengan kerja sama antar orang tua, guru, maupun masyarakat demi majunya pendidikan pada umumnya, dan kemajuan prestasi belajar siswa pada khususnya.