

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Kecemasan yaitu suatu tanda yang memberitahu adanya bahaya yang mengancam yang akan menimbulkan ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Kecemasan berfungsi agar seseorang mempersiapkan diri menghadapi bahaya tersebut. 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 sebagai kecemasan yang menetap maupun yang sifatnya tidak menetap. Kecemasan juga perlu dibedakan dengan ketakutan. Pada ketakutan objek yang dihadapi sifatnya nyata, jelas dan bersifat pertentangan antara diri sendiri dengan lingkungannya, misal: takut anjing.

Tersadar kecemasan menimbulkan gejala psikis seperti tegang, tidak tenang lebih waspada, rasa tidak aman, gugup, mampu beraksi dengan cepat, cemas, rasa khawatir, diikuti dengan gejala fisik seperti palpitasi, berkeringat, dan gejala somatic yang lain.

Ujian merupakan suatu penentu dalam pendidikan. Bagi mahasiswa ujian merupakan tekanan yang mampu menimbulkan kecemasan. Mahasiswa yang akan menghadapi ujian sering mengeluhkan kecemasan yang akan menggangukannya dalam mengerjakan soal-soal. Karena kecemasan ini menjadi siswa merasa tidak tenang, gugup, dan tidak dapat berkonsentrasi dengan baik.

Kecemasan dengan tingkat sedang merupakan yang terbaik dan menghasilkan tingkah laku yang positif. Mahasiswa akan merasa cemas dengan ujian yang akan dihadapi, namun mahasiswa juga berusaha untuk belajar sungguh-sungguh agar dapat mencapai prestasi yang baik. Sedangkan mahasiswa 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 mahasiswa gugup, tidak berkonsentrasi dan mudah lupa dengan apa yang sedang dipelajari. Sebaliknya mahasiswa yang kecemasan rendah, akan menghasilkan prestasi belajar yang kurang baik, karena cenderung tidak peduli dan bersikap tidak mau berusaha.

## **B. Saran**

1. Perlunya bahan materi dibuat lebih ringkas, Waktu / jadwal lebih jelas dan terjadwal, adanya diskusi untuk memahami materi TIU dan TIK yang lebih jelas kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian, terutama mahasiswa dengan kecemasan rendah dan kecemasan yang tinggi.
2. Mahasiswa dengan kecemasan tingkat sedang juga perlu diberi pengarahan agar kecemasan tersebut memacunya untuk lebih giat berusaha mencapai prestasi yang gemilang.
3. Bagi mahasiswa 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.