

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah latihan relaksasi terhadap tingkat kecemasan pada siswa kelas 3 SMP Muhammadiyah Senggotan Kasihan Bantul menjelang Ujian Nasional.
2. Latihan relaksasi (*Relaxation Exercise*) efektif terhadap penurunan kecemasan pada siswa kelas 3 SMP Muhammadiyah Senggotan Kasihan Bantul menjelang Ujian Nasional.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan oleh penulis sehubungan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Bagi Siswa**

Siswa diharapkan dapat melakukan terapi ini secara mandiri, dan menghindarkan diri dari hal-hal yang membuat mereka cemas menjelang Ujian Nasional.

##### **2. Bagi Guru**

Perlu adanya upaya dari bapak/ ibu guru di SMP Muhammadiyah Senggotan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami siswa-siswinya dengan menggunakan terapi latihan relaksasi karena mudah dilakukan, murah, serta dapat membantu siswa menjadi lebih

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat efektifitas latihan relaksasi dengan menambah kelompok kontrol atau pembandingan yang tidak diberikan latihan relaksasi