BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah penulisan melakukan analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya, selanjutnya penulis melakukan menuliskan kesimpulan-kesimpulan berdasarkan hasil penelitian disebutkan sebagai berikut :

1. Dari jumlah 47 siswa, peneliti mengambil sempel 7 siswa yang mengalami kecemasan yang berlebih dalam menghadapi ujian nasional, santri tersebut kelas 3 MTs yang sedang menjalankan pendidikannya di Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa. Adapun bentuk dan faktor kecemasan yang dialami santri masing-masing berbeda, seperti takut tidak dapat mencapai target yang telah ditentukan, takut tidak mencapai standar nilai kelulusan yang ditetapkan oleh pemerintah, takut tidak bisa menyelesaikan soal-soal dalam ujian nasional, komputer yang digunakan rusak atau mati, faktor ekonomi keluarga, penguasaan materi yang berkurang, kegiatan pondok yang begitu padat.

2. Gejala fisik akibat kecemasan yang dialami santri diantaranya, pusing kepala, detak jantung berubah semakin kencang, pola makan menjadi berkurang, gemetar. Sedangkan gejala psikis, antara lain yaitu : perasaan cemas, sulit untuk berkonsentrasi, mudah marah, meragukan kemampuan diri, kesulitan menghadapi ujian, membaca dan memahami ujian serta sulit mengingat jawaban dalam ujian tersebut.
3. Penelitian ini menggunakan teknik penerapan *Rational EmotiveBehavior Therapy* (REBT)yang digunakan untuk mengatasi kecemasan santri kelas 3 MTs dalam menghadapi ujian nasional. Berdasarkan efektifitas penelitian, teknik *Rational EmotiveBehavior Therapy* (REBT)ini berdampak positif terhadap santri yang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasional. Santri mampu berfikir positif sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang berlebihan dan lebih percaya diri dalam menghadapi ujian nasional.

B. SARAN

Peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian yakni sebagai berikut:

1. Bagi santri

Dari hasil penelitian ini, penulis menyarankan kepada santri untuk mampu mengoptimalkan kepercayaan diri yang positif untuk mempersiapkan masa depan. Dengan adanya kepercayaan diri yang optimal maka diharapkan kecemasan-kecemasannya dalam menghadapi ujian nasional dapat diatasi dengan lebih mudah. Jika seseorang sudah memiliki persiapan sebelum melakukan sesuatu maka hasil yang didapat akan jauh lebih baik dibanding tanpa adanya persiapan terlebih dahulu. Contoh kongkrit mengoptimalkan kepercayaan diri yang positif saat menghadapi ujian pondok yakni dengan membuat jadwal untuk mencegah aktivitas lain yang mengganggu belajar, buatlah study guide, cari tahu jenis soal apa yang akan diujikan, siapkan segala sesuatu yang dibutuhkan untuk ujian. Kemudian kurangi perasaan cemas, seperti berpikir positif,

bersikaplah tenang, bayangkan tentang kesuksesan, tenangkan diri dan jangan lupa makan sebelum ujian berlangsung.

2. Bagi Ustadzah

Bagi para ustadz/ustadzah, dalam hal ini peneliti menyarankan untuk lebih mengembangkan dan mampu menjelaskan tentang kepercayaan diri yang positif kepada santri sehingga suatu saat nanti khususnya santri kelas 3 MTs memiliki kepercayaan diri yang positif.

3. Saran kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dan ingin meneliti mengenai kecemasan santri dalam menghadapi ujian pondok, disarankan untuk memperlihatkan hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian antara lain:

a) Peneliti selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan memperluas responden tidak hanya pada santri Pondok Pesantren Daar Et-Taqwa saja, tetapi memperluas sampel pada santri Pondok Pesantren yang lain sehingga pengetahuan hasil penelitian dapat diperluas.

b) Penelitian selanjutnya sebaiknya mengembangkan variabel-variabel yang diteliti, sebab tidak menutup kemungkinan bahwa dengan penelitian yang mencakup lebih banyak variable akan dapat menghasilkan kesimpulan yang lebih baik dan dapat dipahami lebih mudah.

c) Penelitian selanjutnya sebaiknya dapat membandingkan subjek sesuai angkatan. Hal ini agar dapat lebih mengkualifikasi kecemasan yang terjadi pada konseli/santri. Akan lebih baik lagi jika ada perbandingan tingkat kecemasan di tiap tahunnya.