

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta yang diberi pelatihan *guided imagery* (KE) memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional yang lebih rendah dibandingkan dengan subjek yang tidak diberi pelatihan *guided imagery* (KK). Hal ini berarti pelatihan *guided imagery* dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta dalam penelitian ini.

Guided imagery yang berisi materi mengenai *physiologically focused imagery* (*imagery* yang berfokus pada keadaan fisiologis), *pleasant imagery* (*imagery* yang menyenangkan), *reframing imagery* (latihan mental), dan *receptive imagery* atau peninjauan diri ini dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional. Hal tersebut dikarenakan pada materi pertama *physiologically focused imagery* (*imagery* yang berfokus pada keadaan fisiologis) membuat keadaan tubuh para siswa terlihat lebih tenang dan rileks, serta secara perlahan kecemasan yang ada di dalam dirinya berkurang. Pada materi kedua yaitu *pleasant imagery* (*imagery* yang menyenangkan) membuat keadaan para siswa terbawa suasana, bayangan, pikiran yang menyenangkan sehingga keadaan tubuhnya menjadi semakin rileks, selain itu juga adanya suasana perasaan yang lebih baik, adanya rasa kebahagiaan, serta adanya ketenangan dan kekhawatiran

dalam pikiran menjadi berkurang. Pada materi ketiga yaitu *reframing imagery* (latihan mental) menjadikan sikap para siswa menjadi lebih baik, lebih bersemangat, lebih percaya diri, lebih termotivasi, merasa lebih nyaman dan kecemasan yang dirasakan dapat berkurang. Pada materi keempat *receptive imagery* atau peninjauan diri menjadikan para siswa menjadi lebih termotivasi karena adanya respon dan dukungan dari sesama klien yang mengikuti pelatihan, pikiran menjadi lebih positif, dan adanya penambahan wawasan terkait masalah-masalah yang diungkapkan dari siswa lainnya. Berdasarkan keempat materi pelatihan *guided imagery* yang diberikan, dapat disimpulkan dapat mengurangi kecemasan menghadapi Ujian Nasional.

Berdasarkan uji tambahan terlihat bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan menghadapi Ujian Nasional sebelum diberi pelatihan *guided imagery* dibandingkan dengan skor kecemasan menghadapi Ujian Nasional setelah diberi pelatihan *guided imagery*, skor kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah diberi pelatihan *guided imagery*. Pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan skor kecemasan menghadapi Ujian Nasional antara sebelum dan setelah eksperimen dilakukan. Hal ini berarti penurunan tingkat kecemasan menghadapi Ujian Nasional pada kelompok eksperimen disebabkan oleh pelatihan *guided imagery*.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa

Bagi siswa umumnya dan siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama yang akan mengikuti Ujian Nasional pada khususnya, diharapkan untuk sering melatih dan mempraktekkan *guided imagery* secara mandiri agar pikiran menjadi lebih relaks, santai, tenang, menjadi lebih percaya diri, lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

2. Bagi pihak sekolah

Program pelatihan *guided imagery* dapat direkomendasikan untuk dilaksanakan oleh pihak sekolah sebagai pelatihan rutin setiap tahun pada siswa yang akan menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester dan atau sebagai persiapan menghadapi Ujian Nasional. Selain itu, pelatihan *guided imagery* dapat dijadikan sebagai program sekolah untuk mendapatkan hasil yang optimal sebagai upaya mencegah dan menanggulangi kecemasan yang dirasakan oleh siswa dalam menghadapi Ujian Nasional.

3. Bagi orangtua

Bagi orangtua sebaiknya memberikan motivasi dan bimbingan mental, agar anaknya merasa menjadi lebih siap dalam menjalani Ujian Nasional. Selain itu, sebaiknya orangtua tidak memberikan tekanan atau memberikan gambaran yang negatif terkait Ujian Nasional, karena hal tersebut berdampak pada kesiapan mental anaknya. Orangtua juga sebaiknya memberikan rasa optimistis, motivasi, dan mendidik anaknya agar terbiasa

belajar mandiri, serta lebih mengedepankan pemahaman dalam belajar bukan hafalan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, khususnya yang akan melakukan penelitian dengan permasalahan yang sama diharapkan mencari referensi terbaru untuk memperkaya teori-teori yang sudah ada sebelumnya. Selain itu, apabila peneliti melanjutkan penelitian ini diharapkan untuk mempertimbangkan desain eksperimen yang lebih baik, subjek yang lebih banyak, atau dengan subjek yang berbeda, tingkat usia yang berbeda, atau membandingkan jenis kelamin, durasi waktu pelatihan lebih lama dan subjek yang memiliki catatan di sekolah sebagai siswa yang sering absen pada saat ujian berlangsung serta memiliki kesulitan dan keluhan mengenai kekhawatiran yang berlebih di masa mendatang, dengan demikian agar subjek dapat lebih merasakan efek dari pelatihan *guided imagery*, dan peneliti mampu mengontrol semua ancaman yang dapat mempengaruhi validitas penelitian baik validitas internal maupun validitas eksternal. Selain itu, *guided imagery* tidak hanya dapat dilakukan di bidang pendidikan, maka sebaiknya peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian di bidang non pendidikan misalnya bidang klinis.
- b. Bagi peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian dan mengembangkan penelitian dalam bentuk eksperimen atau memberikan

sebuah perlakuan, sebaiknya melakukan proses monitoring secara berkala setelah pelatihan. Selain itu, dapat dilakukan *follow up* atau tindak lanjut dalam waktu dan pengukuran yang cukup untuk lebih memastikan kecemasan yang dirasakan oleh subjek.