

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kepribadian *hardiness* memiliki signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka tidak ada alasan kuat untuk menolak hipotesis artinya koefisien dari variabel kepribadian *hardiness* masuk ke dalam model atau dengan kata lain variabel kepribadian *hardiness* berhubungan dengan kecemasan. Nilai *R* menunjukkan $-0,720$ artinya kepribadian *hardiness* (X) mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kecemasan (Y) memiliki arah negatif yang menunjukkan semakin tinggi *hardiness* maka tingkat kecemasan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness*, maka tingkat kecemasan semakin tinggi.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pembahasan dan simpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi para siswa

Siswa kelas XII SMK Semen Gresik mengalami kecemasan pada kategori sedang sehingga dapat mempengaruhi produktivitas, profesionalitas dan efektivitas dalam mengerjakan tugas. Menurut Viswesvaran, et al. (1999) hal ini dapat diatasi dengan fokus pada kontribusi yang diberikan oleh lingkungan terhadap proses kecemasan. Pengurangan pada faktor yang menyebabkan adanya kecemasan misalnya

deadline tugas maka dibuat sistem sehingga antar siswa dapat bekerja sama menyelesaikan deadline tersebut. Berdasarkan hasil angket diketahui bahwa siswa kelas XII mengalami kecemasan disebabkan beban pelajaran yang diberikan oleh sekolah sehingga menimbulkan rasa cemas pada siswa maka saran yang diberikan yakni sekolah menggunakan teknik komunikasi yang lebih halus agar siswa dapat menerima beban pelajaran yang diberikan dalam kondisi lebih tenang. Dan harapan lainnya adalah agar siswa kelas XII memiliki control yaitu karakteristik tinggi pada tingkat keyakinan individu bahwa individu dapat mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang terjadi, memiliki Comitmen yaitu kecenderungan untuk melibatkan diri dalam aktivitas yang sedang dihadapi, dan memiliki Challenge yaitu kecenderungan untuk memandang suatu perubahan yang terjadi sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri, bukan sebagai ancaman terhadap rasa amannya. Sehingga apabila ketiga hal tersebut dikembangkan dan ditanamkan pada diri siswa terutama siswa kelas XII maka akan dapat meminimalisir rasa cemas terhadap kondisi luar yang tidak megenakkan selama proses belajar.

2. Bagi sekolah

Evaluasi tiap minggu mengenai berbagai hasil tugas yang telah berhasil dilakukan disertai dengan *sharing* kesulitan serta kesalahan yang timbul dapat mengurangi tingkat kecemasan antara pihak guru dan siswa. Hal ini penting dilakukan sebab produktivitas siswa kelas XII SMK Semen Gresik untuk belajar berdampak pada prestasi siswa kelas XII SMK Semen

Gresik. Menurut Paula et al. (1985) memberikan penjelasan bahwa sistem dukungan sosial yang tinggi senantiasa dikaitkan dengan penurunan efek bahaya terhadap adanya rangsangan kecemasan. Sistem dukungan sosial yang rendah berdampak pada fungsi kekebalan tubuh yang ikut menurun yang berdampak pada tingkat persepsi dan tekanan psikologis yang meningkat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa pengaruh kepribadian *hardiness* terhadap kecemasan siswa kelas XII SMK Semen Gresik masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tinggi rendahnya kecemasan dipengaruhi oleh kepribadian *hardiness*. Penelitian berikutnya perlu menambahkan variabel lain selain kepribadian *hardiness* untuk mengetahui faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan. Variabel lain penting untuk diteliti sebab selain faktor internal dari siswa terdapat faktor lain yakni eksternal seperti dukungan keluarga, kondisi sosial lingkungan yang berdampak pada kecemasan siswa. Heinrichsetal (2003) menjelaskan bahwa pada proses penurunan stress dapat dibantu melalui adanya peran perilaku sosial yang dilakukan oleh individu agar merasakan dan mendapatkan adanya dukungan sosial dari lingkungan.