

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan siswa SMAN 10 Padang, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kejadian mekanisme koping yang digunakan oleh sebagian besar siswa SMA 10 Padang adalah mekanisme koping adaptif.
2. Tingkat kecemasan bagi sebagian besar siswa SMA 10 Padang adalah tidak mengalami kecemasan
3. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik tingkat kecemasan antara siswa yang menggunakan mekanisme koping adaptif dan maladaptif dalam menghadapi SBMPTN.

7.2 Saran

1. Bagi siswa

Dengan mengetahui efek dari penggunaan mekanisme koping adaptif yang lebih baik dalam menatalaksana kecemasan, diharapkan siswa menggunakan pola koping yang adaptif sehingga dampak kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian dapat dikurangi.

2. Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam penyusunan program pendidikan misalnya dengan cara memperbaiki jadwal pelajaran dengan memberikan tambahan bimbingan konseling bagi siswa sehingga dapat mengarahkan koping yang baik bagi siswa.

Selain itu dengan memaksimalkan proses belajar mengajar di sekolah diharapkan siswa memiliki waktu luang untuk bisa berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

3. Bagi penelitian dimasa yang akan datang diharapkan mampu melakukan penelitian mengenai pengaruh mekanisme coping terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi SBMPTN pada jangka waktu yang lebih dekat.

