

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *assessment self-efficacy* terhadap *cognitive test anxiety* pada peserta SNBT 2025 diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *assessment self-efficacy* yang dimiliki Peserta SNBT 2025 berpengaruh terhadap penurunan *cognitive test anxiety* yang dimiliki. Besaran pengaruh yang didapatkan dari hasil analisis data menunjukkan *assessment self-efficacy* berkontribusi sebesar 22% terhadap *cognitive test anxiety*. Selain itu, terdapat pula gambaran hasil pada masing-masing variabel penelitian, dimana sebagian besar responden berada pada kategori *assessment self-efficacy* tinggi sementara tingkat *cognitive test anxiety* mereka berada pada kategori sedang.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran metodologis dan praktis yang diajukan peneliti, antara lain:

5.2.1. Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan, maka peneliti mengajukan beberapa saran metodologis untuk penelitian berikutnya, di antaranya:

- a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap *cognitive test anxiety*, seperti *fear*

of failure dan *perceived parental expectations*. Hal ini dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi munculnya *cognitive test anxiety* ketika individu dihadapkan dengan ujian SNBT.

- b. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai perbedaan tingkat *cognitive test anxiety* berdasarkan waktu pengukuran, seperti sebelum dilaksanakannya ujian dan sesudah dilaksanakannya ujian namun sebelum hasilnya diumumkan. Hal ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai waktu terbaik untuk memberikan dukungan pada individu.
- c. Pada penelitian ini tidak membahas perbedaan antara lulusan sekolah unggul dan non-unggul dalam mempengaruhi tingkat *assessment self-efficacy* dan *cognitive test anxiety* peserta ujian SNBT. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mengkaji faktor demografis tersebut untuk melihat apakah terdapat pengaruh sekolah unggul atau non-unggul pada *assessment self-efficacy* dan *cognitive test anxiety* peserta ujian SNBT.

5.2.2. Saran Praktis

Dengan besar pengaruh *assessment self-efficacy* sebesar 22% terhadap *cognitive test anxiety*, temuan ini menunjukkan adanya potensi upaya yang dapat dioptimalkan dalam mengurangi *cognitive test anxiety* pada peserta ujian SNBT. Berikut ini beberapa saran praktis yang dapat diterapkan:

a. Bagi Peserta Ujian SNBT

Diharapkan bagi peserta ujian SNBT untuk melakukan upaya meningkatkan dan menjaga keyakinan pada kemampuan diri, seperti menetapkan tujuan belajar yang realistis, menggunakan strategi belajar yang efektif, mengelola pikiran negatif, dan mengikuti bimbingan belajar atau *try out* SNBT untuk mengoptimalkan proses persiapan ujian SNBT.

b. Bagi Orang Tua Peserta Ujian SNBT

Diharapkan bagi orang tua peserta ujian SNBT untuk memberikan dukungan, seperti memberikan dukungan emosional yang konsisten dan ciptakan lingkungan yang bebas tekanan berlebihan saat masa persiapan SNBT.

