

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 2 Tumijajar, maka hasil yang diperoleh dalam penelitian adalah bahwa uji hipotesis menggunakan uji-t dengan uji signifikansi 5% diperoleh nilai t hitung = 19,996 ; t tabel = 2,179. Karena t hitung > t tabel, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan siswa menghadapi ujian nasional pada saat sebelum dan sesudah diberikan latihan relaksasi.

Relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan yang muncul karena kecemasan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot. Di dalam tubuh manusia terdapat 620 otot *skeletal*. Otot-otot *skeletal* tersusun dari ikatan serabut paralel, dan masing-masing serabut terbuat dari sejumlah *slim filament* yang dapat mengkerut dan memanjang (melebar). Apabila beribu-ribu *slim filament* bekerja dalam koordinasi, maka otot akan berkontraksi, *glycogen* yang berbentuk gula akan terurai menjadi tenaga dan asam laktat yang dapat menimbulkan kelelahan. Ketika otot dalam keadaan rileks, asam laktat akan dibuang melalui aliran darah. Akan tetapi jika otot-otot dalam keadaan kontraksi untuk jangka panjang, sirkulasi darah menjadi terhambat dan kelelahan terbentuk dengan

cepat. Penimbunan ini mengarah pada ketegangan sehingga menghasilkan rasa sakit pada otot-otot leher, bahu, dan sebagainya. Ketegangan otot-otot ini dapat dikurangi dengan relaksasi.

Dengan demikian, Ha diterima yang artinya adalah kecemasan dalam menghadapi ujian nasional yang dialami siswa dapat dikurangi dengan menggunakan relaksasi pada siswa SMA Negeri 2 Tumijajar Tahun Pelajaran 2013/2014.

B. Saran

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 2 Tumijajar adalah:

1. Kepada siswa

Siswa dapat menggunakan relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.

2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling

Kelemahan yang peneliti rasakan selama menjalankan penelitian ini adalah beberapa siswa masih kurang fokus saat mengikuti latihan pada awal pertemuan. Agar siswa lebih fokus saat mengikuti latihan, peneliti menganjurkan supaya guru BK pada saat memberikan relaksasi kepada siswa dapat diiringi dengan musik instrumen.

3. Kepada para peneliti

Bagi para peneliti yang ingin melakukan penelitian berkenaan dengan penggunaan relaksasi, bahwa relaksasi tidak hanya dapat digunakan untuk menangani kecemasan siswa pada saat menghadapi ujian nasional, tetapi

dapat juga digunakan untuk menangani kecemasan yang disebabkan oleh hal lain, misalnya kecemasan saat siswa akan presentasi, kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian praktik, atau kecemasan siswa saat disuruh hafalan di depan kelas.