

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada siswa yang sedang menghadapi Ujian Nasional, dimana pengaruh tersebut berupa penurunan skor kecemasan yang dialami oleh subyek kelompok eksperimen. Pernyataan ini, ditunjukkan pada diperolehnya nilai $Z_{hitung} > Z_{tabel}$, yaitu $3,181 > 1,96$ dan taraf signifikansi $0,001 < 0,05$. Dengan kata lain, hasil penghitungan di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian musik klasik dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional, dimana pengaruhnya berupa penurunan kecemasan.

Efek musik klasik berupa penurunan skor kecemasan pada subyek kelompok eksperimen terjadi karena musik klasik mampu memberikan efek rileksasi kepada siswa. Musik klasik yang mempunyai tempo lambat atau bunyinya lebih panjang dan lebih lambat mampu memperdalam dan memperkuat pernapasan, sehingga memungkinkan pikiran menjadi tenang. Gubahan-gubahan musik klasik tersebut juga sangat membantu dalam penenangan subyek karena dasar-dasar musik klasik secara umum berasal dari ritme denyut nadi manusia. Selanjutnya rangsangan musik yang diberikan sewaktu treatment meningkatkan pelepasan *endorfin* dimana pelepasan tersebut dapat mengurangi kecemasan.

B. Saran

1. Bagi Siswa yang Menghadapi Ujian Nasional

Musik klasik dapat digunakan sebagai bagian dari kehidupan, siswa dapat mendengarkan musik klasik di waktu senggang ataupun ketika hendak tidur untuk mendapatkan manfaat dari musik klasik. Karena selain untuk mengurangi kecemasan, masih banyak manfaat lain yang dapat dirasakan oleh pendengarnya, seperti dapat meningkatkan daya konsentrasi dalam belajar, memberi semangat dalam proses belajar, serta dapat meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi Guru atau Sekolah

Bahwa pemberian musik klasik dapat digunakan sebagai salah satu cara yang mudah, praktis, dan efisien untuk mengurangi kecemasan pada siswa kelas XII agar mereka lebih siap dalam menghadapi Ujian Nasional.

3. Bagi Disiplin Ilmu Psikologi Pendidikan

Bagi ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam pengembangan dan inovasi di dunia pendidikan dalam kaitannya dengan masalah psikologi yakni masalah kecemasan siswa sehingga bisa menurunkan tingkat kecemasan para siswa menjelang Ujian Nasional

4. Bagi Kepentingan Perkembangan Penelitian

Penelitian ini tidak terlepas dari beberapa keterbatasan, oleh karena itu bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian yang serupa, peneliti

mempunyai beberapa saran untuk dijadikan bahan pertimbangan. Adapun saran tersebut adalah:

- a. Untuk mendapatkan siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi sebagai subyek penelitian maka disarankan dalam membuat item-item pada skala kecemasan harus benar-benar mempresentasikan kecemasan yang khas dialami oleh siswa ketika menghadapi Ujian Nasional, sehingga hasilnya menunjukkan kecemasan yang diakibatkan oleh adanya perubahan-perubahan yang dialami oleh para siswa ketika menghadapi Ujian Nasional.
- b. Guna mendapatkan hasil yang bertahan lama, pemberian treatment musik klasik dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lama.
- c. Untuk mencegah terhambatnya proses treatment, hendaknya alat-alat yang digunakan dalam eksperimen disiapkan secara teliti supaya siap digunakan serta melakukan disiplin waktu bagi peneliti maupun subyek penelitian.
- d. Mengingat jumlah subyek dalam penelitian ini hanya sedikit, maka perlu dilakukan uji coba dan penelitian lanjutan agar mendapatkan validitas dan reliabilitas yang lebih terjamin untuk upaya generalisasinya.