

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Gambaran kecemasan pada siswa dalam menghadapi seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di SMA Negeri 1 Parigi Kabupaten Pangandaran, sebagian besar siswa mengalami kecemasan sedang (43,9%).
2. Gambaran kecemasan pada siswa dalam menghadapi seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di SMA Negeri 1 Parigi Kabupaten Pangandaran berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar tingkat kecemasan sedang pada responden perempuan (50,0%).

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa dalam menghadapi seleksi masuk PTN agar tetap semangat, mampu mengurangi tingkat kecemasan dengan teknik relaksasi nafas dalam dan menerimanya dengan berlapang dada.

2. Bagi Pihak Sekolah

Bagi guru agar selalu memberikan dorongan dan semangat kepada siswa dalam menghadapi ujian PTN untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa khususnya menurunkan kecemasannya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar meneliti lebih luas mengenai kuesioner *Depression Anxiety Scale 42 (DASS 42)* yang tidak hanya membahas kecemasan tetapi membahas tentang depresi dan stress.

